

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 06.09.2017 № 1

Председатель



О. А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГАУДО МО «МОЦДО

«Лапландия»

от 07.09.2017 № 521

Директор



С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛА ТУРИЗМА»

Возраст учащихся: **10-16 лет**
Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:

Семьин Фёдор Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2017

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: продвинутый.

Актуальность программы обусловлена указом Президента от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в Мурманской области, на 2016-2018 годы и направлена на воспитание патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризации различных видов туризма среди школьников.

Основывается на запросах детей и родителей, а также на формировании и развитии творческих способностей детей, удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья, а также на организацию их свободного времени. Программа «Школа туризма» предусматривает приобретение учащимися основных знаний о родном крае, по технике и тактике туризма, ориентированию на местности, проведению краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой помощи, а также получения ребятами спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России». Выполнение нормативов «Юный турист России»: учащиеся должны совершить в течение учебного года 4 похода (2 однодневных и 2 двухдневных), в том числе один с ночевкой в полевых условиях.

Отличительные особенности программы:

Программа «Школа туризма» разработана на основе программ «Пеше-лыжный туризм» 2015 г., «Юные инструкторы туризма», «Юные судьи туристских соревнований» (Туризм и краеведение: образовательные программы системы дополнительного образования детей /под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова, И.А. Дрогова, В.М. Рыжкова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, - М.: Советский спорт, 2005 г.).

Программа учитывает природные особенности Мурманской области, когда в течение одного учебного года предоставляется возможность заниматься пешеходным и лыжными видами туризма.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно-познавательной, туристско-краеведческой деятельности. Освоение окружающего мира

средствами туристско-краеведческой деятельности осуществляется по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали: от своей семьи, дома – к родному краю и другим регионам отечества; от созерцания-ознакомления - к научному исследованию действительности.

Поэтапное и разноуровневое освоение программы учащимися обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; формирование из их числа сборных команд учреждения, муниципалитета и региона. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими знаний в области туризма.

Адресат программы: программа предназначена для детей, подростков и молодежи в возрасте от 10 до 16 лет, имеющих базовые умения и навыки в сфере пешеходного туризма, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и формирующих в себе устойчивые привычки к здоровому и безопасному образу жизни.

В объединения принимаются учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в туристских походах и соревнованиях.

Объем программы:

- 1 год обучения – 216 часов;
- 2 год обучения – 216 часов

Формы организации образовательного процесса:

- групповые;
- индивидуальные.

Количество учащихся:

- 1 год обучения - 15 человек;
- 2 год обучения - 12 человек.

Виды занятий: теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования), практические (занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, фестивалях, туристских слетах и походах, олимпиадах, посещение мастер-классов.

Режим занятий:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Режим проведения занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14).

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная

Возраст учащихся: 10-16 лет

В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для участия в туристских походах и соревнованиях.

Цели и задачи программы:

Цель – удовлетворение образовательных потребностей учащихся средствами укрепление здоровья, духовного и физического развития, безопасного поведения в окружающей среде, создание условий для жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи первого года обучения:

1. Обучающие. Познакомить:

- с особенностями личного и группового снаряжения в лыжном и пешеходном туризме;
- правилами безопасности при работе с газовыми приборами;
- с особенностями организации туристского быта в пешеходном и лыжном туризме;
- с особенностями подготовки пешеходного и лыжного походов;
- с особенностями организации питания в пешеходном и лыжном туризме;
- с тактикой движения и техникой преодоления естественных препятствий в походе (переправы через реки, техника движения по осыпям, болотам, в лесных чащах);
- с видами топографических карт;
- с особенностями ориентирования в пешеходном и лыжном походах;
- с тактическими действиями спортсмена во время соревнований по ориентированию;
- с общегеографическими характеристиками Мурманской области и их влиянием на возможность занятия туризмом;
- с гигиеническими характеристиками тренировок, походов и путешествий;
- с техникой безопасности при проведении туристских мероприятий;
- с приемами оказания первой доврачебной помощи;
- со значением и содержанием врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом;
- с тактикой пешеходного и лыжного похода;

- с видами и характером соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;

- с основами судейской и инструкторской подготовки.

2. Развивающие. Развивать:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;

- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях, умеренных и больших умственных и физических нагрузок;

- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

3. Оздоровительные. Способствовать:

- популяризации здорового образа жизни;

- сохранению и укреплению здоровья учащихся;

- формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

4. Воспитательные. Формировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края

- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;

- толерантное отношение к окружающим людям;

- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Задачи второго года обучения:

1. Обучающие. Познакомить:

- с нормативными документами по туризму;

- с требованиями, предъявляемыми к личному и групповому туристскому снаряжению;

- с методами маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях;

- с причинами возникновения экстремальных ситуаций в походе и порядком действия в них;

- с основными приемами реанимации, транспортировки пострадавшего;

- с назначением привалов;

- с понятием о тактике пешеходного и лыжного туризма;

- с принципами организации страховки;

- с правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся;

- методикой судейства соревнований по пешеходному и лыжному туризму;
- с методикой обучения технике пешеходного и лыжного туризма.

2. Развивающие. Развивать:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях, умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

3. Оздоровительные. Способствовать:

- популяризации здорового образа жизни;
- сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

4. Воспитательные. Формировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края
- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Формы диагностики результатов обучения: устный опрос, тесты, входящая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика, участие в соревнованиях различного уровня, зачет, зачетный степенной поход вне сетки часов.

Формы демонстрации результатов: открытое занятие.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме	57	11	46	
1.1.	Вводное занятие	1	1	0	Входящая диагностика
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
1.3.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	10	2	8	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6	
1.5.	Питание в туристском походе	5	1	4	
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	2	16	
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	4	0	4	
1.8.	Особенности пешеходного и лыжного видов туризма	6	2	4	Тест
2.	Топография и ориентирование	22	4	18	Тест
2.1	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	
2.2.	Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного туризма	5	1	4	
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	12	2	10	Участие в соревнованиях
3.	Краеведение	28	4	24	Промежуточная диагностика
3.1.	Туристские возможности Мурманской области, обзор экскурсионных объектов, музеи.	14	2	12	
3.2.	Изучение района путешествия.	8	0	8	
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	2	4	
4.	Обеспечение безопасности	16	4	12	Тест
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных	3	1	2	

	заболеваний.				
4.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	5	1	4	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего.	8	2	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	49	1	48	Зачёт по видам ОФП
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
5.2.	Общая физическая подготовка.	19	0	19	
5.3.	Специальная физическая подготовка	27	0	27	
6.	Специальная подготовка	44	12	32	Итоговая диагностика
6.1.	Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме	6	2	4	
6.2.	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	1	1	0	
6.3.	Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника	6	2	4	
6.4.	Тактика пешеходного и лыжного похода	5	1	4	
6.5.	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма	10	2	8	Участие в соревнованиях
6.6.	Основы судейской подготовки	6	2	4	
6.7.	Основы инструкторской подготовки	10	2	8	
	Итого	216	36	180	

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/кон троля
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка	52	4	48	Входящая диагностика
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	0	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	9	1	8	
1.3.	Организация туристского быта в экстремальной ситуации	9	1	8	
1.4.	Подготовка к сложному пешеходному, лыжному походу, путешествию	8	0	8	
1.5.	Питание в туристском походе	6	0	6	
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	12	0	12	
1.7.	Подведение итогов туристского путешествия	6	0	6	
2.	Топография и ориентирование	20	2	18	Участие в соревнованиях
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	12	2	10	
2.3.	Соревнования по ориентированию	8	0	8	
3.	Краеведение	16	2	14	Тест
3.1.	Изучение района путешествия	10	2	8	
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	0	6	
4.	Обеспечение безопасности	14	4	10	Промежуточная диагностика
4.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них	6	2	4	
4.2.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	55	0	55	Зачёт по видам ОФП

5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	0	2	
5.2.	Общая физическая подготовка	15	0	15	
5.3.	Специальная физическая подготовка	38	0	38	
6.	Специальная подготовка	58	12	46	
6.1.	Привалы и ночлеги	2	2	0	
6.2.	Тактика в пешеходном и лыжном походе	6	2	4	
6.3.	Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника	6	2	4	
6.4.	Организация и проведение туристских соревнований по пешеходному и лыжному	12	2	10	
6.5.	Методика судейства соревнований по пешеходному и лыжному туризму	12	2	10	
6.6.	Инструкторская подготовка	20	2	18	
7.		1	1	0	Итоговая диагностика, зачетный степенной поход вне сетки часов
	Итоговое занятие				
	Итого за период обучения	216	25	191	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1-ый год обучения

1. Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме (57 часов)

1.1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с программой обучения. Техника безопасности во время занятий на турбазе «Ирвас», скалодроме, на открытой местности во время проведения практических занятий. Правила поведения учащихся во время занятий. Вводный инструктаж по технике безопасности.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов)

Теория (2 часа)

Особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и лыжном туризме. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надежности личного и группового снаряжения, конструктивные элементы, повышающие безопасность похода.

Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Примерный перечень. Характеристики и условия применения. Индивидуальное снаряжение. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремнабора.

Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Практические занятия (4 часа)

Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.3. Организация туристского быта, привалы и ночлеги (10 часов)

Теория (2 часа)

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном и лыжном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия. Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок.

Ночлеги на берегу. Особенности ночевки на берегах равнинных, горных рек, больших открытых водоемов. Требования к месту ночлега с точки зрения безопасности и комфорта. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах, на камнях, на снегу.

Защита от насекомых и змей. Хранение снаряжения и топлива. Выбор места для лагеря в различных условиях.

Типы и виды костров. Применение разных видов костров в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метео-условиях.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия (8 часов)

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию 7 часов

Теория (1 час)

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия (6 часов)

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

1.5. Питание в туристском походе (5 часов)

Теория (1 час)

Особенности организации питания в пешеходном и лыжном туризме. Оценка энерготрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе.

Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Кар-манное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение Кипятильников, электронагревательных приборов).

Практические занятия (4 часа)

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

1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (18 часов)

Теория (2 часа)

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням, по льду. Приемы преодоления невысоких препятствий (камней, лежащих стволов), приемы движения на подъемах и спусках различной крутизны и твердости грунта. Техника движения по травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трех точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал.

Техника движения по осыпям. Признаки «живой» и «слежавшейся» осыпи. Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей. Приемы передвижения по осыпям разных видов (мелким, средним, крупным). Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада.

Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учет, микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте.

Техника движения в лесных чащах. Преодоление лесных и кустарниковых зарослей, бурелома, скопления камней, ям, канав, участков высокого травостоя.

Практические занятия (16 часов)

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

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

1.8. Особенности пешеходного и лыжного видов туризма (6 часов)

Теория (2 час)

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

Практические занятия (4 часа)

Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

2. Топография и ориентирование (22 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта (5 часов)

Теория (1 час)

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия (4 часа)

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в условиях пешеходного и лыжного похода (5 часов)

Теория (1 час)

Особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов). Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров пути.

Специфика ориентирования в многодневном походе. Ориентирование по линейным ориентирам, характерным препятствиям, гидрографии и орографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния.

Разведка пути движения. Движение при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Штурманская схема маршрута, ее необходимые элементы. Схема и описание препятствия. Основы глазомерной съемки препятствия, применение компаса. Условные обозначения схем препятствий. Глазомерная съемка участков маршрута.

Практические занятия (4 часа)

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

2.3. Соревнования по ориентированию (12 часов)

Теория (2 часа)

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП).

Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия (10 часов)

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение (28 часов)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (14 часов)

Теория (2 часа)

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав. История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства. Литература о родном крае.

Практические занятия (12 часов)

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

3.2. Изучение района путешествия (8 часов)

Практические занятия (8 часов)

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятников культуры (6 часов)

Теория (2 часа)

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения. Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок и обустройство туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия (4 часа)

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

4. Обеспечение безопасности (16 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

Теория (1 час)

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для пешеходного и лыжного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка.

Практические занятия (2 часа)

Освоение приемов массажа.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (5 часов)

Теория (1 час)

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме. Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия (4 часа)

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего (8 часов)

Теория (2 часа)

Заболевания, характерные для пешеходных и лыжных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях. Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия (6 часов)

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка (49 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (3 часа)

Теория (1 час)

Характеристика физических нагрузок в водных и пеше-водных походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практические занятия (2 часа)

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка (19 часов)

Практические занятия (19 часов)

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол - со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка (27 часов)

Практические занятия (27 часов)

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

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

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Специальная подготовка (44 часа)

6.1. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме (6 часов)

Теория (2 часа)

Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на маршруте, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, ошибки в выборе линии движения, ошибки при реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки.

Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий района похода, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с места расположенного ниже и выше препятствий (нижняя и верхняя страховка). Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка.

Действия группы в аварийной ситуации. Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Практические занятия (4 часа)

Отработка действий членов группы в аварийной ситуации во время предпоходной подготовки.

6.2. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов (1 час)

Теория (1 час)

Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, ледники (ледопады, трещины), травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов (ЕВСКМ). Принципы, требования и технологии классификации. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы. Использование в детско-юношеском туризме разделения на степени сложности и требования к ним. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Требования к категорийным походам — нормативная продолжительность, протяженность маршрутов.

6.3. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника (6 часов)

Теория (2 часа)

Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в пеших и лыжных походах. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма.

Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж, организация страховки.

Организация переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источника питания рек. Меры безопасности при переправах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в круг), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту).

Особенности лыжного туризма. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова, физического состояния участников. Отработка основных приемов и совершенствование подъемов и спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка преднамеренным падением. Самозадержание при падении.

Особенности техники передвижения в горах. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней ног. Положение туловища.

Практические занятия (4 часа)

Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

6.4. Тактика пешеходного и лыжного похода (5 часов)

Теория (1 час)

Понятие о тактике похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения при ограниченной видимости. Учет наличия в группе участников с разным уровнем подготовки.

Выбор пути. Тактика движения пешком, на лыжах. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Планирование следующего дня.

Практические занятия (4 часа)

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

6.5. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (10 часов)

Теория (2 часа)

Виды и характер соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Дистанция и маршрут. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Штрафы за ошибки и нарушения. Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ. Особенности судейства различных видов.

Практические занятия (8 часов)

Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своего образовательного учреждения.

6.6. Основы судейской подготовки (6 часов)

Теория (2 часа)

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практические занятия (4 часа)

Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.7. Основы инструкторской подготовки (10 часов)

Теория (2 часа)

Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждении дополнительного образования). Обязанности турорга объединения, члена туристского штаба, совета музея, организатора и судьи соревнований. Шефство над младшими школьниками при проведении прогулок, однодневных походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий. Использование домашних заданий.

Практические занятия (8 часов)

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ШКОЛА ТУРИЗМА»

2-й год обучения

1. Туристская подготовка (52 часа)

1.1. Нормативные документы по туризму (2 часа)

Теория (2 часа)

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

Правила соревнований по спортивному ориентированию, Правила соревнований по спортивному туризму. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России». Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения (9 часов)

Теория (1 час)

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Виды туристских лыж, их усовершенствование и ремонт. Спасательное снаряжение, его совершенствование и изготовление. Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

Использование радиостанций, мобильных телефонов, источники питания для них.

Практические занятия (8 часов)

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальной ситуации (9 часов)

Теория (1 час)

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия (8 часов)

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

1.4. Подготовка к сложному пешеходному, лыжному походу, путешествию (8 часов)

Практические занятия (8 часов)

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

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

1.5. Питание в туристском походе (6 часов)

Практические занятия (6 часов)

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

1.6. Техника преодоления естественных препятствий (12 часов)

Практические занятия (12 часов)

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия (6 часов)

Практические занятия (6 часов)

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

2. Топография и ориентирование (20 часов)

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты (12 часов)

Теория (2 часа)

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия (10 часов)

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

2.2. Соревнования по ориентированию (8 часов)

Практические занятия (8 часов)

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

3. Краеведение (16 часов)

3.1. Изучение района путешествия (10 часов)

Теория (2 часа)

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной 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 (8 часов)

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

3.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)

Практические занятия (6 часов)

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для музея образовательного учреждения, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности (14 часов)

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действий в них

Теория (2 часа)

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

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

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

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

Практические занятия (4 часа).

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

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Теория (2 часа)

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

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

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

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия (6 часов)

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

5. Общая и специальная физическая подготовка (55 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия (2 часа)

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия (12 часов)

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

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

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

Плавание различными способами. Легкая атлетика.

6.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия (38 часов)

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

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

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

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и

«полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

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

6. Специальная подготовка (58 часов)

6.1. Привалы и ночлеги (2 часа)

Теория (2 часа)

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, снежного покрова, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников. Обеденный привал в лесу и на открытой местности. Факторы, влияющие на выбор места ночлега (бивака). Ночлег в палатке с печкой. Внешний вид бивака. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре и др. Типы и виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег лесу с заслоном и костром «нодья». Устройство заслонов из подручных средств, а также полотнища или полиэтилена. Различные виды костра «нодья» и поддержание его равномерного горения. Ночлег в снежных пещерах. Правила их устройства.

6.2. Тактика в пешеходном и лыжном походе (6 часов)

Теория (2 часа)

Понятие о тактике пешеходного и лыжного похода. Режим похода и график движения. Влияние на тактику неблагоприятных погодных условий и низкой температуры. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня.

Место руководителя. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика в случае большой протяженности препятствий и ограниченной возможности разведки.

Выбор линии движения и организация прохождения лавиноопасных участков. Особенности прохождения маршрута группами, в состав которых входят участники с разным уровнем подготовки.

Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Взаимодействие групп на маршруте

Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Подведение итогов дня.

Планирование следующего дня.

Практические занятия (4 часа)

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

6.3. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника (6 часов)

Теория (2 часа)

Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с точки, расположенной ниже препятствий (нижняя страховка) и выше (верхняя страховка). Эффективность разных способов страховки. Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между

страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения.

Практические занятия (4 часа)

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

6.4. Организация и проведение туристских соревнований по пешеходному и лыжному туризму (12 часов)

Теория (2 часа)

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по спортивному туризму, по спортивному ориентированию. Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Положение о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей. Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований. Район проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований.

Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований. Информирование во время проведения соревнований. Меры по обеспечению безопасности соревнований, организация медицинского обслуживания соревнований. Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самостоятельного снаряжения, применяемого участниками. Организация спасательной службы на соревнованиях. Организация и проведение конкурсов и незачетных видов в программе туристского слета или соревнований.

Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Практические занятия (10 часов)

Участие в подготовке и судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своего образовательного учреждения, муниципальных и региональных.

6.5. Методика судейства соревнований по пешеходному и лыжному туризму (12 часов)

Теория (2 часа)

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований. Права и обязанности судей. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, представителями.

Виды старта. Выбор и оборудование мест старта и финиша. Обеспечение судейских бригад необходимой документацией и инвентарем. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах. Основная задача службы дистанции - постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация оперативной информации с дистанции

соревнований. Оборудование мест старта и финиша. Своевременная расстановка этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований.

Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Хронометраж прохождения этапа. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая. Действия судьи при возникновении спорной ситуации. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов.

Практические занятия (10 часов)

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

6.6. Инструкторская подготовка (20 часов)

Теория (2 часа)

Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент и его типы: сангвинический, холерический, меланхолический, флегматический. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый. Черты характера, воспитание черт характера.

Психология коллектива. Понятие психологического климата в группе. Лидеры формальные и неформальные. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность, работоспособность группы, соблюдение мер безопасности.

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

Методика обучения технике пешеходного и лыжного туризма, критерии оценки существующих методов. Необходимость приобретения навыков. Текущий контроль усвоения технических навыков. Соотношение времени, выделяемого на обучение и отработку приемов, тренировку, доведение их выполнения до автоматизма.

Наиболее распространенные упущения инструкторов. Сравнительный анализ проведенных занятий.

Практические занятия (18 часов)

Деловые, ролевые игры по решению различных ситуаций. Подготовка проведение теоретических и практических занятий по отдельным темам.

7. Заключительное занятие (1 час)

Подведение итогов по результатам второго года обучения по программе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый год обучения:

Личностные:

знать:

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;

- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

сформировать:

- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской и других видов деятельности;
- ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе;
- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Метапредметные.

Уметь:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Знать:

- правила безопасности при работе с газовым оборудованием;
- основные сведения о климате, растительном и животном мире Мурманской области;
- памятники истории, культуры и природы Мурманской области;
- правила поведения на воде;
- правила пожарной безопасности;

- основные приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, основные способы транспортировки;
- значение регулярной общей физической подготовки в креплении здоровья и подготовке к походам;
- пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик

уметь:

- готовить пищу на костре;
- вести дневник самоконтроля.

Предметные.

знать:

- особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и лыжном туризме;
 - особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном и лыжном туризме;
 - типы и виды костров;
 - особенности подготовки пешеходного и лыжного походов;
 - особенности организации питания в пешеходном и лыжном туризме;
 - технику движения по осыпям, болотам, в лесных чащах;
 - виды топографических карт;
 - особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походах;
 - специфику ориентирования в многодневном походе;
 - основы глазомерной съёмки участков маршрута;
 - основные элементы штурманской схемы маршрута;
 - порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте;
 - общую гигиеническую характеристику тренировок, походов, и путешествий;
 - меры по профилактике характерных для пешеходного и лыжного туризма заболеваний;
 - примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка;
 - приемы массажа;
 - факторы, влияющие на безопасность группы в походе;
 - основные причины несчастных случаев в походе;
 - значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом;
 - основные причины возникновения аварийных ситуаций и действия группы в аварийной ситуации;
 - классификацию участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов (ЕВСКМ);
 - требования к категорийным походам;
 - особенности техники лыжного и пешеходного туризма;
 - особенности техники передвижения в горах;
 - основы судейской и инструкторской подготовки;
- уметь:**
- изготавливать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;

- развешивать и свертывать лагерь;
- устанавливать палатку;
- разрабатывать план-график и маршрут учебно-тренировочных походов;
- готовить маршрутную документацию, картографический материал;
- владеть техникой движения и преодоления препятствий;
- составлять отчет о проведенном походе;
- определять масштаб карты при отсутствии данных;
- планировать маршрут похода по топографической карте;
- владеть техникой глазомерной съёмки участков маршрута;
- разрабатывать маршруты по интересным местам своего края;
- выполнять краеведческие задания на маршруте;
- изготавливать средства транспортировки;
- разрабатывать режим похода и график движения;
- организовывать и проводить туристский слет, соревнования, ставить этапы для своего объединения, образовательного учреждения;
- проводить теоретические и практические занятия по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

Второй год обучения:

Личностные:

знать:

- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;

сформировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края
- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской и других видов деятельности;
- ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе.

Метапредметные.

знать:

- основные нормативные документы по туризму;

уметь:

- проводить краеведческие наблюдения и фиксировать их;
- владеть приемами самомассажа;

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные.

знать:

- правила соревнований по спортивному ориентированию, по спортивному туризму;
- нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России»;
- требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них;
- современные средства и способы страховки и самостраховки в экстремальных ситуациях;
- назначение привалов;
- меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном;
- правила устройства снежных пещер;
- принципы организации страховки;
- состав судейской коллегии, права и обязанности судей;
- основные задачи службы дистанции;
- действия судей этапа в случае угрозы безопасности участников, несчастного случая, при возникновении спорной ситуации;
- методику обучения технике пешеходного и лыжного туризма.

уметь:

- совершенствовать туристский инвентарь и снаряжение;
- использовать радиостанции;
- разжигать костер типа «нодья», добывать огонь без спичек;
- готовить пищу в экстремальных условиях;
- осуществлять подготовку к сложному пешеходному, лыжному походам;
- организовывать страховку и самостраховку при прохождении опасных участков;
- оформлять разрядные документы;
- корректировать участки карты на местности, копировать карты и вычерчивать оригиналы;
- собирать материал о районе похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой;
- разрабатывать тактику действия группы в аварийной ситуации;
- оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- изготавливать носилки и волокуши;
- разрабатывать и осуществлять тактику проведения походов различной продолжительности и сложности, пешеходных и лыжных;
- принимать участие в судействе соревнований по технике туризма, туристских слетов своего образовательного учреждения, муниципальных, региональных;
- проводить теоретические и практические занятия по отдельным темам.

Методическое обеспечение образовательного процесса

На каждый туристско-краеведческий цикл ставится комплекс воспитательно-оздоровительных задач, ориентированных на гармоничное развитие личности учащихся;

- реализация принципа самостоятельности и самоуправления осуществляется через подсистему туристских и краеведческих постоянных и временных (дежурных) походных должностей, имеющих определенный функционал жизненно важных обязанностей;

- функционирование подсистемы воспитательного воздействия: туристско-краеведческих традиций, законов, правил и норм, воспитание на истории, культуре и природе своей Родины;

- открытость, гибкость, вариативность системы, демократичность ее построения (доступность любому ученику), индивидуальный подход – состояние здоровья ребенка, его физическое развитие, особенности развития психических свойств и качеств.

- **Наглядность.**

- Ознакомление с туристским снаряжением и инвентарем, картографическим материалом, техникой туризма, работой туристско-краеведческого объединения и отдельных воспитанников, с действиями туристов-спортсменов на трассах соревнований по технике туризма.

- Использование учебных плакатов, макетов, карт.

- **Сознательность и активность.**

- применение упражнений-тренажеров;
- разъяснение пользы того или иного упражнения.
- Постепенное повышение требований.
 - принцип последовательности;
 - принцип индивидуальности;
 - принцип дифференциации.
- Систематичность.
 - занятия два или три раза в неделю;
 - овладение разнообразными умениями и навыками;
 - развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств.
- Доступность и индивидуализация.
 - дозирование тренировочных нагрузок;
 - несколько ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций;
 - возврат к прошедшему материалу для контроля усвоения и обучения отстающих учащихся.
- Всесторонность развития.
 - комплексное развитие всех физических качеств;
 - овладение техникой туризма;
 - воспитание личностных качеств.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы.

Входящая диагностика

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей.

В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждой темы учащихся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика.

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в

игровой форме, сдача контрольных нормативов, соревнования, походы, туристические слёты.

Итоговая диагностика

Итоговый контроль, который осуществляется в конце учебного года позволяет определить оценку эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы по следующим параметрам: компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности, компетентность учащихся в информационно-коммуникативной деятельности, компетентность учащихся в социально-культурной сфере.

Итоговой диагностикой для учащихся является итоговый поход, в котором ребята должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, умение действовать в коллективе, работать со снаряжением в полевых условиях.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

Оценочные материалы:

- участие в соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию;
- участие в различных походах, турслетах;
- материалы для входящей, промежуточной и итоговой диагностики учащихся (приложение № 1);
- тесты и задания по разделам программы (приложение № 2).

Условия реализации программы

Теоретические занятия проводятся в здании туристской базы «Ирвас». Практические занятия проводятся в здании ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» (скалодром), на улице – на местности: территория ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», территория туристской базы «Ирвас», окрестности озера Семеновское, окрестности спорткомплекса «Долина Уюта»; также туристские походы и мини-походы в окрестностях города Мурманска, «Долины Славы», Хибинских и Ловозерских тундрах (горах), окрестностях озера Кильдинское Кольского района (база ЦДЮТ города Мурманска). Применяется весь арсенал оборудования, перечисленный в «Перечне снаряжения и инвентаря для реализации программы».

Перечень снаряжения и инвентаря для реализации программы

1. Спальные мешки – 25 шт.;
2. Туристские коврики – 25 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 25 шт.;

4. Накидка от дождя – 25 шт.;
5. Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
6. Костровое оборудование – 2 комплекта;
7. Топор походный – 2 шт.;
8. Пила походная – 2 шт.;
9. Тент – 2 шт.;
10. Волчатник;
11. Ремонтный набор – 1 комплект;
12. Медицинская аптечка – 2 шт.;
13. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
14. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.;
15. Курвиметр – 2 шт.;
16. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект;
17. Секундомеры – 5 шт.;
18. Вербки;
19. Карабины -30 шт.;
20. Страховочные системы – 25 шт.;
21. Прусики;
22. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций;
23. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого учащегося;
24. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого учащегося;
25. Компас - на каждого учащегося;
26. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого учащегося;
27. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - на каждого учащегося;
28. Кроссовки – на каждого учащегося;
29. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
30. Шляпка лыжная - на каждого учащегося;
31. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося;
32. Видеоматериалы по разделам программы «Пешеходный туризм»;
33. Проектор;
34. Ноутбук.

Диагностика результативности образовательного процесса

Система оценки и фиксирования результатов

Низкий уровень – обучающийся со значительной помощью педагога и дополнительных справочных материалов ориентируется в содержании учебного материала и дает определение понятиям; освоил отдельные навыки и умения. Выполняет 64 % и ниже тестовых заданий.

Средний уровень – почти полное усвоение учебного материала, дает правильно решает большую часть вопросов и заданий, иногда требуется помощь педагога. Однако не все ответы полные и нуждаются в уточнении; допускает неточности в работе. Выполняет 65-79 % тестовых заданий.

Высокий уровень – обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного учебного материала, принимает активное участие в ответах на вопросы, полное усвоение содержания учебного материала; способен дать оценку собственной работе (5 баллов). Выполняет 80 % и выше тестовых заданий.

Список основной литературы

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1985.
5. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М., ЦРИБ «Турист», 1985.
8. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М., ЦРИБ «Турист», 1997.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2001.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981.
11. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
13. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1990.
14. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. – М., ФСО РФ, 1997.

15. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика.
16. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М., ЦДЮТТур МО РФ, 1
17. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М., Просвещение, 1990
18. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1985.
19. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. – М., Профиздат, 1986.
20. Шибяев А.В. Переправа. Программированные задания. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
21. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. – М., ЦРИБ «Турист», 1992.
22. Топографические карты: «Окрестности Мурманска», «Хибинские и Ловозерские тундры», «Верхнетуломское водохранилище», «Карта Мурманской области»
23. Спортивные карты: «Окрестности Семеновского озера», «Долина Уюта», «ЦДЮТ г. Мурманска», «Окрестности озера Окуневого».

Список дополнительной литературы

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М., Издательский дом «Вокруг света», 1994
2. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., ФиС, 1989.
3. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
5. Таблица «Условные знаки» для ориентировщиков.

Воспитательная работа

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Инструктаж по технике безопасности в помещении и на улице, правила дорожного движения. Правила передвижения группы по городу.	Сентябрь – октябрь 2017 г., апрель - май 2018 г.
2.	Экскурсии в краеведческие музеи посещаемых населенных пунктов	Согласно календаря поездок и экскурсий
3.	Создание фотоотчетов (фотоальбомов) об участии в спортивно-туристских мероприятиях	В течение учебного года
4.	Чаепития, круглые столы, походы в кинотеатр, на выставки, беседы с учащимися	В течение учебного года

Методическая работа

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Разработка наглядных пособий и тестовых заданий по разделам программы «Ориентирование и топография», «Основы туристской подготовки», «Основы первой доврачебной помощи», «Краеведение»	Сентябрь – ноябрь 2017 г.
2.	Доработка и внесение изменений в комплекс сдачи нормативов по разделу «Общая и специальная физическая подготовка»	Октябрь-ноябрь 2017 г.
3.	Подготовка к выступлению на мастер-классе по темам «Организация туристского бивака» и «Туристская полоса препятствий» в рамках Дня открытых дверей, проводимых в ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»	Сентябрь 2017 г.
4.	Подготовка к выступлению на областной конференции по теме «Образовательный туризм»	Октябрь 2017 г.
5.	Разработка, совместно с учащимися, новых туристских маршрутов по Кольскому полуострову	Январь – март 2018 г.

Работа с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Проведение организационно-информационных собраний в начале и в конце учебного года	Сентябрь 2017 г. , май 2018 г.
2.	Индивидуальные встречи с родителями учащихся по частным вопросам обучения и воспитания в дополнительном образовании	В течение всего учебного года






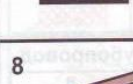

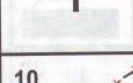



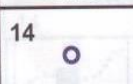

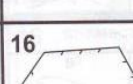
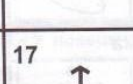
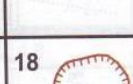
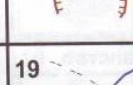
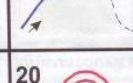
3.	Приглашение родителей принять участие в походах, туристских прогулках вместе с детьми	Сентябрь-октябрь 2017 г., февраль-май 2018 г.
4.	Приглашение родителей на соревнования своих детей в качестве зрителей, болельщиков либо судей.	В течение всего года

Приложение №1**Материалы для входящей, промежуточной и итоговой диагностики учащихся****Анкета**

Вопросы:

1. Ф.И.О.
2. Возраст, пол
3. Класс, школа
4. В каких кружках или секции занимался?
5. Ходил раньше в походы?
6. Принимал участие в экскурсиях, турслётах?
7. Участие в тематических конкурсах (по медицине, краеведению)
8. В каких городах России бывал?
9. Какие страны, кроме России, посещал?
10. С каким туристским снаряжением знаком или использовал?

Материалы для промежуточной диагностики

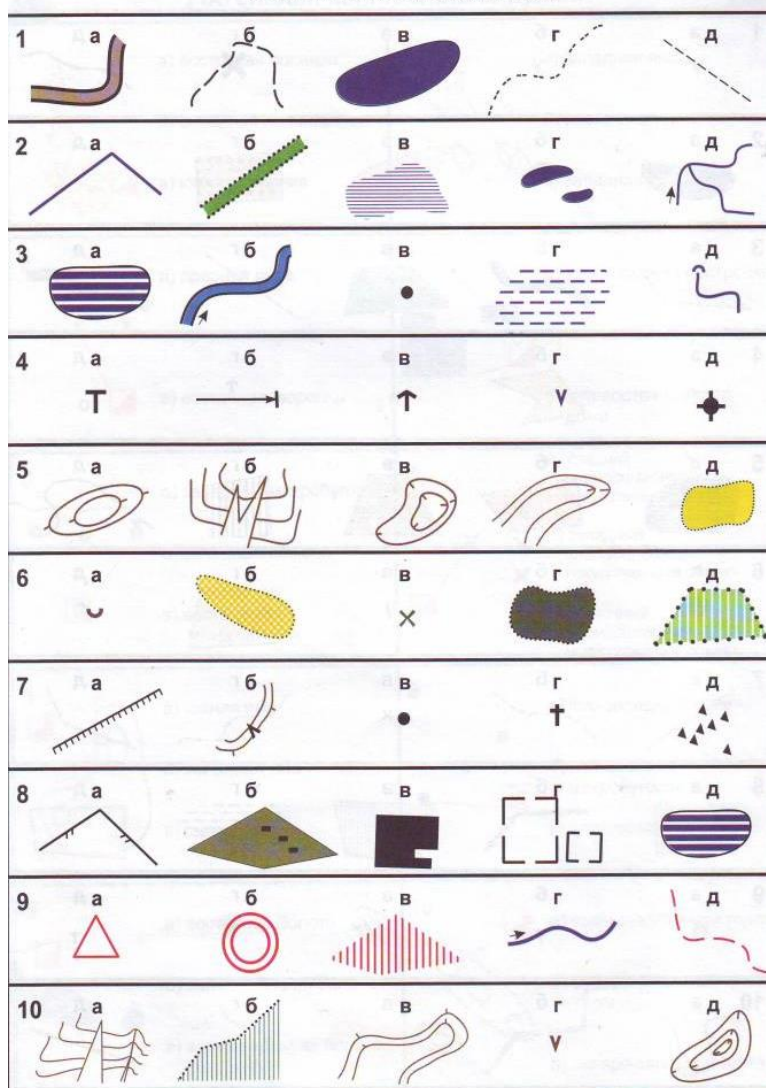
Что означает этот символ?	
1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава
5 	а) канава б) ручей в) река
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога
9 	а) немасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок
11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
12 	а) лощина б) обрыв в) яма
13 	а) открытое пространство б) полукрытое пространство в) труднопроходимая растительность
14 	а) колодец б) пруд в) родник
15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
16 	а) преодолеваемая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш


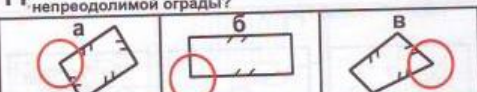
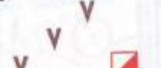
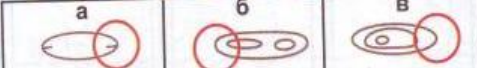

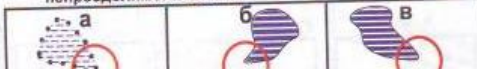
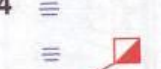
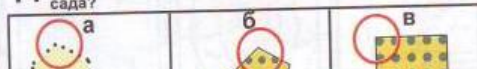

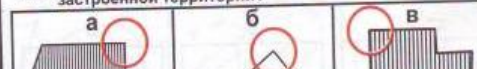







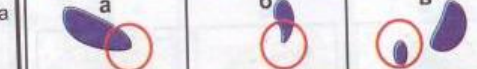


Что означает этот символ?

Подберите символ.

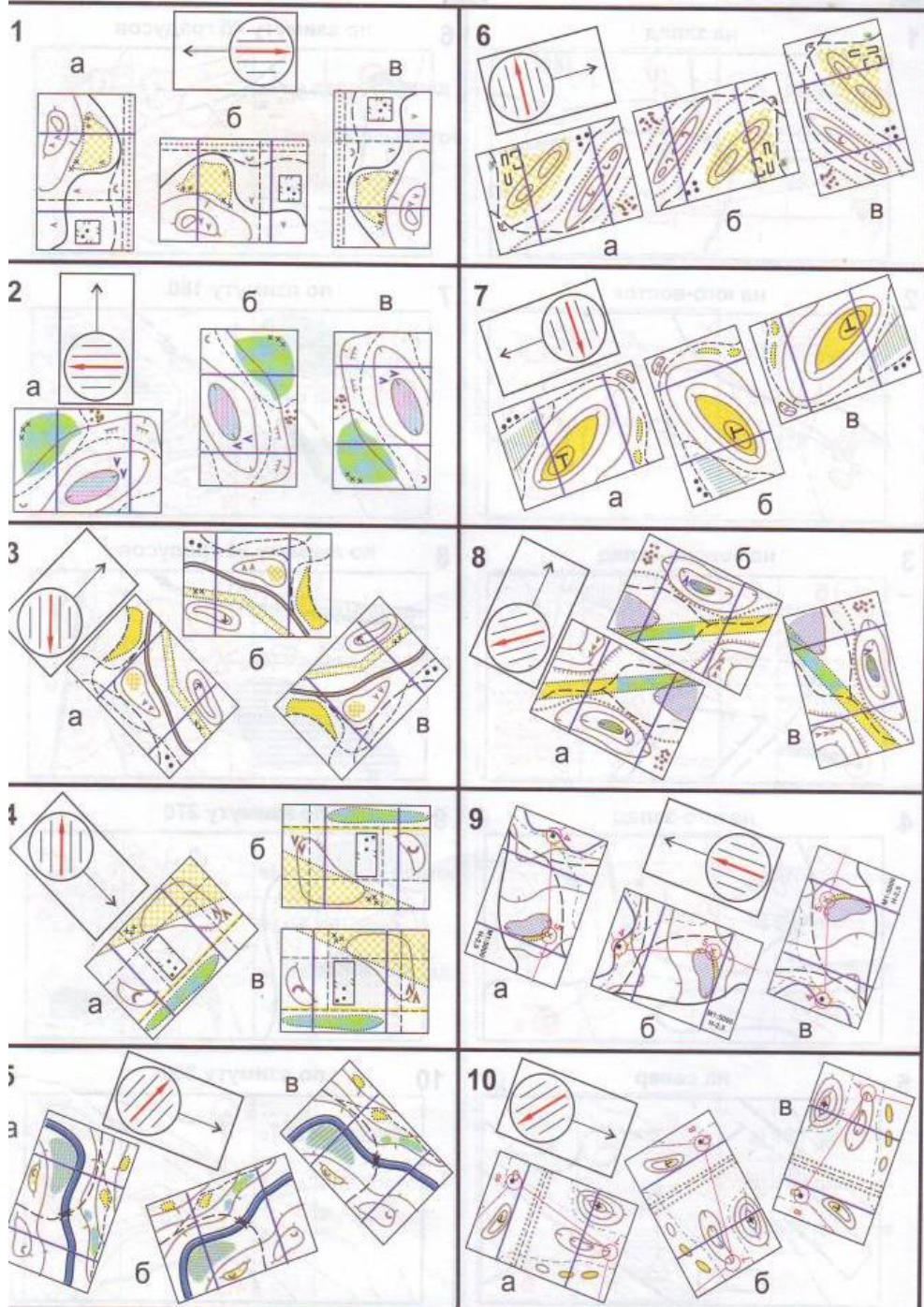
1		а) ручей б) канава в) тропа
2		а) непреодолимая скальная стена б) земляной вал в) обрыв
3		а) узкая просека б) шоссе в) широкая открытая просека
4		а) преодолимая каменная стена б) непреодолимая каменная стена в) преодолимая скальная стена
5		а) непреодолимая ограда б) преодолимая ограда в) преодолеваемый трубопровод
6		а) труднопреодолимое болото б) непреодолимое болото в) заболоченность
7		а) проселочная дорога б) улучшенная дорога в) узкая просека
8		а) горка б) контрольный пункт в) финиш
9		а) развалины б) преодолимая ограда в) проход в ограде
10		а) стрелка магнитного Меридиана б) кормушка в) стрельбище
11		а) б) в)
12		а) б) в)
13		а) б) в)
14		а) б) в)
15		а) б) в)
16		а) б) в)
17		а) б) в)
18		а) б) в)
19		а) б) в)
20		а) б) в)

Исключите лишний знак.



На чем стоит КП?	Где находится КП?
1  а) восточный камень б) западный камень в) восточная группа камней	11 Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды? 
2  а) юго-восточная воронка б) юго-западная ямка в) юго-западная воронка	12 Какой КП находится у восточного подножия? 
3  а) восточная горка б) западная горка в) западная яма	13 Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота? 
4  а) южное болотце б) южный край болота в) северное болотце	14 Какой КП находится на северном углу фруктового сада? 
5  а) северо-западная немасштабная яма б) северо-восточная немасштабная яма в) северо-восточная воронка	15 Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории? 
6  а) северо-западный край поляны б) северо-восточная полянка в) северо-западная полянка	16 Какой КП находится на восточной развилке тропинок? 
7  а) юго-восточная группа деревьев б) юго-западная группа деревьев в) юго-восточный родник	17 Какой КП находится на северо-западном углу поляны? 
8  а) южная горка б) северная ямка в) южная ямка	18 Какой КП находится на юго-западном углу дома? 
9  а) средняя немасштабная яма б) западная немасштабная яма в) западная воронка	19 Какой КП находится на южном краю озера? 
10  а) средний немасштабный искусственный объект б) средняя группа камней в) восточный немасштабный искусственный объект	20 Какой КП находится на северо-восточном краю ямы? 

Какая карта сориентирована по компасу?



Материалы для итоговой диагностики (1-ый год обучения)

I. Основы туристской подготовки

1. Туризм – это выезд людей с места их постоянного жительства с познавательной, образовательной или профессионально – деловыми целями.
- 2.....– это временный посетитель страны или местности, преследуемый при этом определенные цели.
3. Существует 2 формы туризма: самостоятельный и
4. Туризм доступен для людей различного диапазона.
5. Костры предназначены для, приготовления пищи, отпугивания зверей, сушки одежды.
6. Костёр «Шалаш» предназначен для обогрева, отпугивания зверей и
7. Костёр «Колодец» предназначен для
8. Костёр «Таёжный» предназначен для обогрева и сушки одежды в
9. Костёр «Три бревна» предназначен для ночлега и
10. Костёр «Звёздный» предназначен для пребывания на местности.
11. Согласно технике безопасности, костры не следует разводить под
12. Согласно технике безопасности, у костра нужно работать в
13. Одним из основных требований к месту разведения костра является наличие вблизи и

II. Топография и ориентирование

1. Одним из способов измерения расстояния на местности, зная длину своего шага, является
2. С стороны кроны деревьев более пышные.
3. Существует 4 стороны направления сторон света: север, юг, и восток.
4. Находясь в лесу, не имея компаса, стороны света можно определить по мху на деревьях, по кронам деревьев, по
5. Компас имеет градусную меру
6. Северному направлению соответствует градусная мера и
7. Южному направлению соответствует градусная мера
8. Западному направлению соответствует градусная мера
9. Восточному направлению соответствует градусная мера
10. Определить направление стороны света соответствующее 285 градусам -
11. Определить направление стороны света соответствующее 72 градусам -
12. Определить направление стороны света соответствующее 168 градусам -
13. Определить направление стороны света соответствующее 227 градусам -
14. Найдите соответствие сторон света градусным мерам:
Юго – восток 260 гр Северо – запад 10 гр Юго – запад 135 гр Северо – восток 272 гр.
15. Солнце восходит на

16. Солнце заходит за горизонт на
17. Топографические знаки предназначены для составления
и их чтения.
18. Существует ли способ определения сторон света по направлению ветра?
19. Топографические знаки соответствующие синему цвету – это знаки.....
20. Топографические знаки воды - это,,,,
21. Топографические знаки соответствующие черному цвету – это знаки
22. Топографические знаки соответствующие коричневому цвету – это знаки
23. Могут ли знаки всех четырех цветов одновременно отображаться на топографической карте?.....
24. Топографические знаки соответствующие зелёному цвету – это знаки
25. Топографические знаки зелени – это,,,,

III. Личное и групповое снаряжение

1. Найдите соответствие имеющего в действительности инвентаря:
командное не существует
личное котелок, палатка, топор, веревки
общедоступное кепка, спальный мешок, спортивный костюм
2. К личному снаряжению относится:,,
3. К командному снаряжению относится:,,
4. Кем переносится командное снаряжение?
.....
5. Переход туристической группы по лесным тропам осуществляется по
человека, на дистанции м.

IV. Туристские должности в группе

1. Кто идёт во главе туристической группы (возраст участников похода 7-9 лет)?.....
2. Кто идет во главе туристической группы (возраст участников похода 15-17 лет)?
..... или
3. Кто ещё, помимо руководителя похода, может сопровождать туристическую группу (возраст участников похода 7-9 лет)?.....
4. Что должен предпринять руководитель 2-3-х дневного похода, при неожиданно начавшемся кратковременном дожде, после преодоления половины запланированного маршрута?.....

V. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов.

1. Основным требованием, при организации бивака, является наличие вблизи
2. Основным требованием, при....., является наличие вблизи источника питьевой воды.
3. На какой местности рекомендуется устанавливать палатку, согласно технике безопасности?
4. Разрешено ли устанавливать палатку, согласно технике безопасности, под кронами деревьев? ...
5. Разрешено ли устанавливать палатку, согласно технике безопасности, в овраге?
6. Разрешено ли, согласно технике безопасности, устанавливать палатку на равнине вблизи кустарников?

7. Разрешено ли, согласно технике безопасности, устанавливать палатку на лесной опушке?
8. Что входит в основные обязанности «кострового»? , ,
9. Что входит в основные обязанности повара в туристической группе?..... ,
10. Что входит в основные обязанности медсестры (медбрата) в туристической группе?..... ,
11. Входит ли в обязанности мед. сестры (мед. брата) - обеспечение лекарствами членов группы, имеющих индивидуальные заболевания ?..... .
12. Что входит в основные обязанности фотографа в туристической группе?..... ,
13. Найдите соответствие между обязанностями в походе и их действиями:
 Костровой сбор командной аптечки, оказание ПМП пострадавшим
 Фотограф составление меню похода, приготовление еды
 Повар запечатлеть моменты похода, составить фотоотчёт похода
 Мед. сестра (мед. брат) заготовка дров, поддержание костра на протяжении похода .

VI. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

1. Найдите соответствие аптечки и её содержимого:
 Индивидуальная не существует
 Командная лекарства, индивидуально назначенные врачом
 тренерская бинты, марганцовка, перекись водорода, обезболивающие средства и др.
2. Что должно входить в командную аптечку?..... , ,
3. Объясните один из способов очистки загрязнённой воды в походе-..... .

VII. Полоса препятствий пешеходного туризма

1. Сколько человек может находиться одновременно на одной веревке, при преодолении навесной переправы?
2. Может ли 2 -4 человека одновременно находиться на веревке при переправе?
3. Что должно быть на голове у участника соревнований, который должен преодолеть навесную переправу?
4. Без какого снаряжения участник соревнований не может осуществлять спуск по веревке?
5. Как определяется финиш в командном преодолении дистанции? По
6. По какому участнику, фиксируется финишное время, в командном преодолении дистанции?
7. При командном преодолении дистанции финишное время фиксируется по пришедшему на финиш.
8. Разрешается ли помощь участников командного преодоления полосы препятствий друг другу между этапами?..... .
9. Узлы предназначены для веревок и лент.
10. Контрольные узлы предназначены для основного узла, имеющего вероятность развязаться.
11. Узлы используются не только в туризме, но и в
12. Карабины бывают автоматические и
13. - это универсальное разъемное устройство, служащее для крепления и соединения веревок, организации веревок и т.д.;

Материалы для итоговой диагностики (2-ой год обучения)

1. Техника туризма – это...
 1. совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;
 2. подготовка к походу;
 3. **совокупность приемов преодоления естественных препятствий туристского маршрута и умений туристов;**
 4. составление плана
 5. подбор группы

2. Основные технические понятия:
 1. маршрут;
 2. корректировка;
 3. квалификация членов бригад сопровождения;
 4. учебный подход;
 5. **средства.**

3. Какими могут быть цели подхода?
 1. развлекательные;
 2. **специальными;**
 3. экологическими;
 4. физическими;
 5. рельефными.

6. На какие два вида разделяют тактику туристского похода
 1. **предпоходная, походная;**
 2. походная, предварительная;
 3. спланированная, срочная;
 4. нет правильных ответов;
 5. все ответы верны.

6. Тактика туристских походов бывает....
 1. полевая;
 2. **предпоходная;**
 3. ежедневная;
 4. индивидуальная;
 5. смешанная.

7. Тактика туризма – это...
 1. выбор действий во время похода;
 2. совокупность приемов преодоления препятствий и умений туристов;
 3. **совокупность средств и действий, необходимых для прохождения маршрута;**
 4. уровень технической подготовки;
 5. качество технических ошибок.

8. Предпоходная тактика – это...
 1. отработка приемов и действий;
 2. **подготовка к походу;**
 3. умение пользоваться снаряжением;
 4. акклиматизация;
 5. особенности подготовки.

9. Походная тактика – это...

1. разработка необходимых действий и приемов;
- 2. тактика во время похода;**
3. тактика установки палаток;
4. тактика дежурств;
5. совокупность умений туристов.

10. Что из перечисленного относится к тактической схеме построения туристского маршрута?

- 1. комбинированная схема;**
2. комплексная схема;
3. параллельная схема;
4. возвратная схема;
5. трапецевидная схема.

11. Какие тактические схемы построения маршрутов Вы знаете?

- 1. кольцевая**
2. велосипедный
3. многодневный
4. пешеходный
5. гоночный

12. Под «туристским маршрутом» понимается?

- 1. заранее спланированная трасса передвижения туристов в течении определенного периода времени**
2. заранее спланированная трасса передвижения туристов без определенного периода времени.
3. не запланированное путешествие
4. трасса передвижения без определенного периода времени
5. одноразовое путешествие без цели

13. . Протяженность маршрута – это?

- 1. наименьшая допустимая длина маршрута данной категории сложности**
2. наибольшая допустимая длина маршрута данной категории сложности.;
3. минимальное время , необходимое в среднем для прохождения маршрута группой;
4. расстояние между пунктами (городами)
5. высота над уровнем моря.

14. Продолжительность маршрута определяется как

- 1. минимальное время, необходимое в среднем для прохождения маршрута группой**
2. наименьшая допустимая длина маршрута данной категории сложности
3. расстояние между пунктами (городами)
4. высота над уровнем моря
5. все ответы верны

15. Категорией трудности называется.....?

- 1. классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий в активном туристском путешествии**
2. классификационный показатель, характеризующий степень сложности всего похода в целом
3. тактическая схема построения маршрута похода
4. подбор картографического материала маршрута
5. все ответы верны

16. Категорией сложности маршрута называется.....?

1. классификационный показатель, характеризующий степень сложности всего похода в целом

2. классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий в активном туристском путешествии
3. тактическая схема построения маршрута похода
4. подбор картографического материала маршрута
5. нет правильных ответов

17. Какова протяженность (в км) пешеходных походов I категории сложности?

1. 100 км;
2. 95 км;
- 3. 135 км;**
4. 150 км;
5. 120 км.

18. Сколько суток составляет продолжительность пешеходного похода II категории сложности?

1. 6 суток;
2. 10 суток;
3. 12 суток;
4. 5 суток;
- 5. 8 суток.**

19. Какими классификационными признаками определяется категория сложности?

- 1. продолжительность, протяженность, техническая сложность маршрута**
2. продолжительность, тактическая схема построения маршрута похода
3. подбор картографического материала маршрута, техническая сложность маршрута
4. высота над уровнем моря, техническая сложность маршрута
5. продолжительность, наибольшая допустимая длина маршрута

20. Какие из указанных признаков относятся к понятию «график туристского маршрута»?

1. подбор картографического материала маршрута;
2. распределение продуктов питания по дням пути;
- 3. распределение по времени этапов прохождения маршрута;**
4. подбор фотографического материала для описания маршрута;
5. распределение по дням пути специального туристского снаряжения.

21. Категория сложности определяется совокупностью каких классификационных признаков:

- 1. продолжительностью, протяженностью, технической сложностью маршрута**
2. тактической схемой построения маршрута, подбором картографического материала
3. технической сложностью маршрута, подбором картографического материала
4. подбором картографического материала, продолжительностью
5. протяженностью, технической сложностью маршрута, тактической схемой построения маршрута

22. График движения – это...

1. движение по маршруту;
2. перемещение в пространстве;
- 3. последовательность распределения по времени этапов прохождения маршрута;**
4. подробное описание маршрута;
5. сведения о работе бригады сопровождения.

23. Крок – это...

1. местные ориентиры;
2. масштаб карты;
- 3. набросок;**
4. запасной вариант маршрута;
5. точка возврата.

24. Режим питания – это...

- 1. количество приемов пищи и интервалы между ними;**
2. время приема пищи;
3. количество приемов пищи;
4. питание при движении;
5. рациональный питьевой режим.

25. Горячее питание в походе – сколько раз должно быть?

1. 4
2. 3
- 3. 2**
4. 5
5. 6

26. Что называется физической подготовкой туристов?

- 1. развитие физических качеств, формирование и закрепление путем систематических тренировок двигательных навыков, необходимых для занятия туризмом;**
2. развитие моральных качеств, формирование и закрепление путем систематических тренировок двигательных навыков, необходимых для занятия туризмом;
3. способность выполнять работу без снижения ее производительности в течение длительного времени, а также в период развивающегося утомления;
4. способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве;
5. нет правильного ответа.

27. Способность выполнять работу без снижения ее производительности в течение длительного времени, а также в период развивающегося утомления - это

- 1. выносливость;**
2. физическая подготовка;
3. равновесие;
4. скоростная сила;
5. силовая выносливость.

28. Какие элементы включает специальная туристская подготовка?

1. топографическую подготовку
2. решение ситуационных задач обеспечения безопасности в условиях спортивных туристских походов и соревнований;
3. умение пользоваться различными средствами аварийной сигнализации;
4. знание средств дальней и ближней радиосвязи;
5. теоретическую подготовку

29. К какому виду снаряжения относится туристский рюкзак:

1. групповое;
- 2. личное;**
3. специальное;
4. бивачное;
5. транспортировочное.

30. Назовите из указанных перечней личное снаряжение туриста :

1. две основных веревки, ледоруб, два ледобурных крюка, 3-4 карабина;
2. шесть основных веревок, десять ледобурных крючьев, карабины;
- 3. рюкзак, ледоруб, спальник, каримат, два карабина. репшнур**
4. три вспомогательных веревки, десять карабинов, один якорный крюк;

5. палатка, одна вспомогательная веревка, кастрюли, чашка, миска.
31. Какие причины несчастных случаев входят в первую группу (условно) ?
1. **природные особенности региона;**
 2. причины, связанные с недостатками материально – технического обеспечения туристов;
 3. причины, связанные с несовершенной организацией туристского путешествия;
 4. нет правильных ответов;
 5. все ответы верны.
32. Назовите главную причину травм в активных видах туризма:
1. несбалансированное питание;
 2. **недочеты и ошибки в проведении тренировок;**
 3. недисциплинированность туристов;
 4. неблагоприятные походные условия;
 5. плохое владение снаряжением.
33. Назовите важное умение, которым должен владеть турист для оказания доврачебной помощи:
1. умение транспортировать пострадавшего;
 2. умение делать внутривенные инъекции;
 3. **умение накладывать различные виды повязок;**
 4. умение делать прямой массаж сердца;
 5. умение делать замер артериального давления.

Приложение № 2

Материалы для контроля знаний по разделам программы

Раздел «Обеспечение безопасности»

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание. Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут.

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде

повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.

4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Комплекс контрольных упражнений к разделу «Общая и специальная физическая подготовка»

Контрольные нормативы общей физической подготовленности

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30м (сек)	13	6.5	6.0 – 5.2	4.7	6.8	6.1 – 5.5	5.1
		14	6.3	6.0 – 5.4	5.1	6.7	6.3 – 5.7	5.3
		15	5.7	5.5-5.1	4.9	6.7	6.1-5.5	5.1
		16	5.3 и ниже	5.2	4.9 и выше	6.7 и ниже	6.3-5.7	5.3 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10	13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8.2
		14	8.9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8.3

	м/сек.	15	8.8	8.5-7.9	7.6	9.3	9.0-8.4	8.1
		16	8.6	8.3-7.7	7.4	9.4	9.1-8.5	8.2
Выносливость	6-ти минутный бег,(м)	13	1000	1250-1350	1400	800	1100-1200	1300
		14	1100	1300-1400	1500	900	1200-1250	1350
		15	1150	1400-1500	1550	950	1250-1300	1400
		16	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя (см)	13	-2	1-7	10	-2	2 - 10	14
		14	1	3 - 8	11	1	4-10	13
		15	4	6 -10	12	6	8-12	14
		16	6	8 -12	14	8	11-17	20
Силовые	Подтягивание в висе (раз, мальчики), подтягивание из положения лёжа (раз, девочки)	13	0	2 - 8	13	2	4 - 8	10
		14	0	3 -9	12	2	5-11	14
		15	2	5 -9	12	4	7-13	16
		16	4	7 -11	13	4	8-15	19
	Прыжок в длину с места	13	139	161 - 181	193	132	145 - 167	180
		14	156	174 -192	209	133	150 -178	195
		15	165	182-210	220	143	158-182	197
		16	178	199-219	231	151	163-183	195

Тест к разделу «Специальная подготовка»

1. «Комбинированная дистанция».

- А. В пешеходной дистанции есть этап «Спуск по склону с наведением и снятием перил.
 Б. В горной дистанции включен этап «Спуск пострадавшего» и его транспортировка к финишу на носилках, с наведением переправы через реку.
 В. На водном Фестивале «Вуокса» разыгрывается вид с прохождением этапов – кросс, байдарка, плавание, велосипед.
 Какие из этих дистанций Вы бы отнесли к классу «комбинированных»?

2. «Класс дистанции» зависит:

- А. От количества участвующих команд;
 Б. От спортивной квалификации участников;
 В. От количества дистанций;
 Г. От количества, трудности и разнообразия препятствий.

3. «Квалификационный ранг дистанции» зависит :

- А. От количества, трудности и разнообразия препятствий;

- Б. От количества дистанций, входящих в Программу соревнований;
 - В. От класса дистанции и квалификации участников;
 - Г. От количества участников, имеющих 1 спорт. разряд по тур. многоборью.
4. Отметьте, какие обязанности выполняет Оргкомитет соревнований, и какие – ГСК:
- 1. Определяет место проведения;
 - 2. Составляет Положение;
 - 3. Назначает Главного судью;
 - 4. Подбирает состав судей;
 - 5. Готовит оборудование дистанций
 - 6. Утверждает результаты соревнований;
 - 7. Утверждает протоколы рассмотрения протестов
 - 8. Решает вопросы безопасности и охраны природы.
5. Кто может отменить решение ГСК, противоречащее Правилам соревнований?
- А. Инспектор дистанции;
 - Б. Председатель мандатной комиссии;
 - В. Председатель оргкомитета;
 - Г. Инспектор соревнований.
6. Протест на нарушение Правил и Положение в части подготовки и организации соревнований подается:
- А. Не позднее, чем через час после вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
 - Б. Не позднее, чем за час до начала соревнований по данному виду Программы;
 - В. Не позднее, чем через час после вывешивания предварительных протоколов по данному виду Программы;
 - Г. Не позднее, чем за час до вывешивания стартового протокола по данному виду Программы;
7. Минимальный возраст участников детских и юношеских соревнований (10 -15 лет) определяется:
- А. Годом рождения;
 - Б. Датой рождения
 - В. Классом обучения в общеобразовательной школе.
8. Чем в первую очередь определяется класс короткой дистанции?
- А. Количеством этапов;
 - Б. Длиной трассы ;
 - В. Перепадом высот,;
 - Г. Количеством баллов оценки дистанции.
9. Чем определяется тактическая и техническая сложность этапа?
- А. Крутизной склонов, шириной преград, общим перепадом высот;
 - Б. Количеством специального снаряжения, необходимого для его прохождения;
 - В. Соотношением командных и судейских средств преодоления;
 - Г. Уровнем необходимых специальных знаний у участников.
10. Цена одного штрафного балла:
- А. Равна 30 сек.;
 - Б. Равна 10 сек.

В. Может быть от 30 до 10 сек, в зависимости от решения ГСК.

11. Выбираемое значение одного штрафного балла зависит:

- А. От класса дистанции;
- Б. От ранга соревнований;
- В. От времени прохождения данной дистанции;
- Г. От квалификационного уровня участников соревнований.

12. «Оптимальное время»:

- А. – это максимальное время, в течении которого команда должна пройти этап (дистанцию);
- Б. – это среднее расчетное (проверенное судьями) время прохождения этапа (дистанции) командой;
- В. – это максимально допустимая сумма времени прохождения этапа (дистанции) и штрафного начисления за ошибки (в минутах), при превышении которой команда снимается с зачета.

13. «Потеря снаряжения»:

Участники прошли «Бревно», еще не сняли командные перила, и спохватились, что оставили на том берегу рюкзак. Они могут вернуться?

- А. – Да;
- Б. – Нет;
- В. – Да, при условии полностью закрепленных перил, организации с-страховки и «сопровождения»;
- Г. – Нет, если «КВ» этапа подходит к концу.

14. Протянутая рука (вытянутая нога) участника вышли за зону оцепления этапа (границу опасной зоны).

Нужно ли штрафовать за «выход в опасную зону»?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Да, если участок рельефа за границей оцепления был использован как опора конечности.

15. «Ошибки страховки»:

У страхующего участника свободный конец веревки зацепился за корень (камень). Он может:

- А. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и держа веревку одной рукой, второй распутать конец;
- Б. Дать команду «Стоп! Закрепись!» и удерживая одной рукой сдвоенную через опорный карабин веревку, второй распутать конец;
- В. Дать команду «Поднимись! (Опустись!) на метр», завязать на страховке «узел проводника», встегнуть его в опорный карабин и заняться распутыванием веревки;
- Г. Держать страховку обоими руками и ждать помощи от других участников.

16. На каких этапах участник должен расстегивать (ослаблять) крепления лыж?

- А. На подъеме «траверсами»;
- Б. На лавиноопасном склоне;
- В. На переходе «по тонкому льду».
- Г. На скоростном спуске.

17. На каких этапах участник должен расстегивать пояс рюкзака?

- А. На подъеме «траверсами»;
- Б. На лавиноопасном склоне;
- Г. На переходе «по тонкому льду».
- Д. На скоростном спуске.

18. На каких этапах участник должен одевать капюшон штормовки?

- А. На подъеме «траверсами»;
- Б. На лавиноопасном склоне;
- Г. На переходе «по тонкому льду».
- Д. На скоростном спуске.

19. При «спуске со «схватывающим узлом» петля самостраховки:

- А. –не должна быть более 1,5 м;
- Б. –не должна быть более 1,0 м,
- В. - не должна быть длиннее вытянутой руки,
- Г. – должна быть еще короче.

20. На этапе «скоростной спуск» участник падает, его слетевшая лыжа опускается к нижнему участку этапа. Он должен:

- А. Спуститься к лыже, одеть и завершить этап, получив штраф «за падение»,
- Б. Стоять и ждать, когда следующий участник спуститься и принесет ему лыжу, после чего завершить этап, получив штраф «за падение»,
- В. Кратчайшим путем выйти за границу этапа, получив штраф «за непрохождение».

21. Начало движения на лавиноопасном участке. Участник может лавинную ленту:

- А. держать в руке в виде клубка (мотка).
- Б. может тащить за собою в виде клубка, уложенного в брошенный на снег полиэтиленовый мешок,
- В. обязан полностью распутать ее, бросив вниз по склону.

22. Сегодня в продаже находятся импортные веревки диаметром 9 мм. Можно ли применять их как «основные»?

- А. Да.
- Б. Нет
- В. Да, но только сдвоенные.

23. На середине веревки завязан узел и она навешена на карабин опоры.. Можно ли считать ее «сдвоенной»?

- А. Да.
- Б. Нет.
- В. Да, если это «сдвоенный узел проводника» («заячьи уши»),
- Г. Да, если это «Узел среднего» («бабочка»).

24. На «схватывающей петле» съемного полиспаста команда навешивает карабин. Каким бы Вы предпочли его видеть?

- А. из легкого сплава, с резьбовой муфтой,
- Б. из легкого сплава, с муфтой – автоматом,
- В. из титанового сплава, без муфты («Ирбис»,
- Г. из стали, с резьбовой муфтой.

25. От опоры до границы «опасной зоны» на стене – 3 м. В качестве петли самостраховки страхующий участник применил кусок основной веревки длиной 3,5 м. Правильно ли это?

- А. Нет. Длина самостраховки не должна быть более 2 м.
- Б. Нет. Длина самостраховки не должна быть более расстояния от опоры до границы «опасной зоны».
- В. Да. Длина самостраховки должна позволять наблюдение за спускающимся.

26. Первого участника на переправе по бревну выпускают страховки не с рук, а обведя вокруг опор (стволов). Это нарушение?

- А. Да.
- Б. Нет, если веревка на опору легла со стороны реки, и ее держат двое,
- В. Нет, если веревка на опору легла со стороны берега, и ее держат двое,
- Г. Это не нарушение, если веревку держат двое.

27. Первый участник предпочел двигаться по бревну ползком. Это нарушение?

- А. Да.
- Б. Нет, если обе страховочные веревки включены ему «в спину.»
- В. Нет, если обе страховочные веревки включены ему «в грудь»
- Г. Нет, если обе страховочные веревки включены ему в боковую часть «системы».

28. Команда во время подъема осуществляет верхнюю командную страховку. Веревка должна:

- А. Постоянно выдаваться «в тугую», с незначительной слабиной, позволяющей свободное движение.
- Б. Может образовывать свободную петлю, достигающую пояса участника,
- В. Может образовывать свободную петлю, достигающую колена участника,
- Г. Не должна опускаться ниже нижней опорной точки участника.

29. При переносе «пострадавшего» по бревну с перилами, страховка осуществляется:

- А. с исходного берега двумя участниками, с рук, конец веревки не закреплен.
- Б. с любого берега, двумя участниками, через опорный карабин, конец веревки закреплен на одном из них.
- В. с обоих берегов по два участника, через опорные карабины или опоры, концы веревок закреплены на опорах или на участниках если применены опорные карабины.
- Г. с обоих берегов по два участника, через опоры, веревки закреплены на участниках.

30. Транспортировка «пострадавшего» на носилках по навесной переправе. Тормозная веревка должна подключаться:

- А. к скользящему по перилам страховочному карабину «пострадавшего»,
- Б. к задней (подголовной) балке носилок,
- В. к грудному перекрестью страх. системы «пострадавшего»,
- Г. к карабину задней (подголовной) системы подвески носилок на перила
- Д. к карабину передней (ножной) системы подвески носилок на перила.

