

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
31.08.2022 г., № 7

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 31.08.2022 г., № 48

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Туризм»**

Туристско-краеведческая направленность

Объем обучения: 216 часов
Срок реализации: 3 года
Возрастная категория: 11-14 лет

Разработчик программы:
Малахова Алина Александровна,
педагог дополнительного
образования;

г. Губкин, 2022

Дополнительна общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Туризм», разработана на основе программы «Юные туристы-многоборцы»,

Махов А.А., 2009 г.

Туристско-краеведческая направленность.

Автор программы: Махов И.И.

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр
дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской
области Коваленко Т.С.

Приказ от « 07 » 09 2011 г. № 21, на основании решения
педагогического совета от « 07 » 09 2011 г., протокол № 01

Содержание

Введение.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	11
Учебно-тематический план первого года обучения.....	12
Содержание программы первого года обучения	15
Учебно-тематический план второго года обучения.....	32
Содержание программы второго года обучения	35
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	48
Содержание программы третьего года обучения	50
Воспитательная работа.....	59
Методическое обеспечение.....	62
Список литературы.....	67
Приложение.....	70

Введение

Термин туризм (tourism) первым употребил В.Жекмо в 1830 г. Слово «туризм» происходит от французского «tour», что значит «прогулка». До недавнего времени в разных странах понятия «туризм», «турист» понимались неодинаково. В нашей стране в связи с тем, что туризм и санаторно-курортные учреждения управлялись разными системами, понятие «турист» ограничивалось участниками туристских путешествий и походов и отделялось от понятия «отдыхающий» в санаториях, пансионатах и домах отдыха. В других странах разные виды рекреационной деятельности также часто определялись в разных терминах.

Туризм – временное перемещение людей с места своего постоянного проживания в другую страну или другую местность в пределах своей страны в свободное время в целях получения удовольствия и отдыха, оздоровительных и лечебных, гостевых, познавательных, религиозных или в профессионально-деловых целях, но без занятия в месте временного пребывания работой, оплачиваемой из местного финансового источника.

Выделяют также и следующие функции туризма:

1. Восстановительная – освобождение человека от чувства усталости путем контрастной смены обстановки и вида деятельности.
2. Развивающая – предоставление возможности для развития личности (расширение познавательного горизонта, творческой и организаторской деятельности).
3. Развлекательная – предоставление отдыхающим возможности развлечься. Сюда также относят: знакомство с местностью, ее жителями, организация концертов, спортивных и других мероприятий, активный отдых.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе авторской образовательной программы «Юные туристы – многоборцы» Махова И.И., 2009 г., а также с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. п (ред. от 30.03.2020).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы туристско-краеведческая. Уровень программы - базовый.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута.

Актуальность программы в том, что она призвана сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную

систему и весь организм.

Новизна программы проявляется в том, что формирует у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т.д.). занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению на природе и в обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

Педагогическая целесообразность: в экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, направленное на формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- формировать знания, умения по туристскому многоборью, а также, необходимые туристские навыки;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепить здоровье, сформировать навыки здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 216 ч. в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с учащимися в возрасте 11-14 лет.

У детей среднего школьного возраста ведущей деятельностью является учение, они учатся анализировать, рассуждать, уже могут произвольно

концентрировать внимание, но игра по-прежнему значима в их жизни. Игровое действие позволяет ребенку выразить самые фантастические желания и мечты, ему открывается широкий простор для проявления творческой активности. Педагоги учитывают это при выборе приемов, средств, форм обучения. В его арсенале более сложные сюжетные имитационные, ролевые игры.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями учащихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные учащиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи. Большая её часть отведена практическим занятиям.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям.

Программы каждого года обучения состоят из блоков, позволяющих повышать своё мастерство постепенно, возвращаясь к пройденному ранее, но на более сложном этапе.

Первый год обучения предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования, краеведения. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: личной и

командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно - туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном и двухдневном туристско-тренировочных походах.

Второй год обучения - туристско-спортивной подготовки предусматривает участие в зачетных соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно - туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 3 класса городского (районного) и областного масштабов, спортивном ориентировании: ориентировании в заданном направлении, по выбору, ориентировании на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетном ориентировании, а также участие в многодневном походе, туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песне, туристским самоделкам; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований: судей на дистанции, судей - хронометристов, помощника главного судьи этапа по туристскому многоборью.

Третий год обучения - спортивного совершенствования предусматривает участие в зачетных соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно - туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 4 класса городского (районного), областного масштабов; участие в конкурсных программах слетов; подготовку организаторов туристского движения, старших судей технических этапов, помощника начальника дистанций, главного секретаря соревнований по туристскому многоборью.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия - слета, соревнований по туристскому многоборью, похода, сборов и т.п. Обязательным условием является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований, работе с младшими школьниками.

Ожидаемые результаты образовательного процесса:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и

навыков для успешного выступления на соревнованиях, организации походов, развитие умений адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию в полевых условиях, быстро и правильно принимать решение выхода из неё и практически осуществлять это с учётом техники безопасности (самовыживание);

- комплексное познание окружающей действительности во всём её многообразии (история, природа, культура), углубление знаний учебных дисциплин общеобразовательного цикла;
- поддержание двигательной активности с учётом возрастных требований, повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости и травматизма;
- через систематическое участие в тренировках, соревнованиях, походах, формирование межличностных отношений, воспитание патриотизма, чувства ответственности за свои выступления на соревнованиях, подчинение в спортивной борьбе личных интересов интересам коллектива, команды, уважения к товарищам по команде, соперникам, судьям, соблюдение принципам честной спортивной борьбы;
- осуществление профессиональной ориентации воспитанников с учётом полученных знаний, туристско-спортивных навыков;
- организация содержательного досуга.

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов –

инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Туризм»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Форма аттестации/контро ля
		1 год обуче ния	2 год обучения	3 год обучения	
1	Введение	4	2	-	беседа
2	Туристское многоборье	122	115	130	слеты, соревнования
3	Ориентирование на местности	20	38	20	сдача контрольных испытаний
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	10	8	10	тестирование
5	Общая и специальная физическая подготовка	40	35	40	сдача контрольных испытаний
6	Организация и проведение походов	20	18	16	поход
	Общее количество часов	216	216	216	

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практик а	
1. Введение		4	4	-	беседа
1.1	Значение туризма	1	1	-	беседа
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	беседа
1.3	Правила поведения туристов-многоборцев	2	2	-	беседа
2. Основы туристского многоборья		122	16	106	слеты, соревнования
2.1	Виды туристского многоборья	2	2	-	тестирован ие
2.2	Нормативные документы по спортивному многоборью	1	1	-	опрос
2.3	Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований	4	3	1	опрос
2.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	4	1	3	тестирован ие
2.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	8	1	7	тестирован ие
2.6	Технико-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	33	2	31	тестирован ие
2.7	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	33	2	31	тестирован ие
2.8	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно - туристский маршрут (КТМ)»	33	4	29	тестирован ие
2.9	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	слеты и оревнования
3. Ориентирование на местности		20	8	12	сдача контрольных испытаний
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	-	опрос
3.2	Виды ориентирования, правила соревнований	1	1	-	опрос

3.3	Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	1	1	-	беседа
3.4	Снаряжение ориентировщика	1	1	-	тестирование
3.5	Топографическая подготовка	3	1	2	сдача контрольных испытаний
3.6	Условные знаки спортивных карт	3	1	2	сдача контрольных испытаний
3.7	Техника ориентирования	4	1	3	сдача контрольных испытаний
3.8	Тактика ориентирования	4	1	3	сдача контрольных испытаний
3.9	Участие в соревнованиях	2	-	2	соревнования
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		10	4	6	тестирование
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	тестирование
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	тестирование
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	тестирование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	тестирование
5. Общая и специальная физическая подготовка		40	4	36	сдача контрольных испытаний
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности	1	1	-	опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль	3	1	2	опрос
5.3	Общая физическая подготовка	18	1	17	сдача контрольных испытаний

5.4	Специальная физическая подготовка	18	1	17	сдача контрольных испытаний
6. Организация и проведение походов		20	9	11	поход
6.1	Подготовка к походу	2	1	1	беседа
6.2	Техника безопасности при проведении туристских походов	1	1	-	беседа
6.3	Краеведение	2	1	1	тестирован ие
6.4	Личное и групповое походное снаряжение	5	1	4	опрос
6.5	Организация туристского быта	3	1	2	опрос
6.6	Питание в туристском походе	2	1	1	опрос
6.7	Туристские должности в группе	2	1	1	опрос
6.8	Правила движения в походе	1	1	-	опрос
6.9	Подведение итогов похода	2	1	1	поход
Итого		216	45	171	

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

Теория. Беседа о туризме и о работе объединения. Техника безопасности. История развития и организация спортивного туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского спортивного туризма. Понятие о туристском многоборье.

Знакомство детей с условиями для проведения учебных занятий. Просмотр видеофильма о туризме, знакомство с наглядной агитацией. Прогулка в лес. Экологическое воспитание.

1.2. Воспитательная роль туризма

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

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции коллектива туристов.

Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев

Теория. Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Правила поведения участников на соревнованиях, в походе, на водоёмах. Охрана природы.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды туристского многоборья

Теория. Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный,

велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья. Виды туристского многоборья: личная техника пешеходного туризма, командная техника пешеходного туризма, контрольно – туристский маршрут.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слёты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно - туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований.

Значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований

Теория. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, около водоемов. Правила дорожного движения. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практика. Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью.

2.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Теория. Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации. Перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка) их виды, устройство и требования к ним, карабины, петли-самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска. Виды карабинов: карабины без муфты, карабины с закручивающейся муфтой, карабины с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Хранение и использование личного снаряжения. Требования по технике безопасности к личному

снаряжению.

Практика. Знакомство с различными страховочными системами. Регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика, - самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние. Навыки работы с личным снаряжением. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Теория. Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка. Виды веревок: статические, динамические. Назначение веревок. Маркировка.

Хранение и использование группового снаряжения. Требования по технике безопасности к веревкам.

Практика. Маркировка верёвок. Проверка комплектности и исправности снаряжения. Установка и снятие палатки. Укладка рюкзака. Транспортировка снаряжения. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

2.6. Техничко-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы преодоления прохождения этапов, дистанций. Ознакомление и

совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну; гать: с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.7. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе. Двое на этапе, организация сопровождения.

Практика. Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим

параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления). Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

2.8. Техничко - тактическая подготовка вида «Контрольно - туристский

маршрут (КТМ)»

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно - туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика. Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа

через реку вброд по веревке;

с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

2.9. Туристские слеты и соревнования

Практика. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях. Выбор места для палаток, костра, сушки вещей, определение места для забора воды и умывания, мусорной ямы. Хранение продуктов питания и посуды. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Безопасность при разведении костра, работе с топором и пилой, их хранение. Заготовка и хранение дров. Составление меню и графика дежурств. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности туристской песни, туристским самоделкам.

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Участие в конкурсных программах.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория. Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований.

Знакомство с видео и фотоматериалами. Прогулка в лес с картой.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Теория. Права и обязанности участников. Проведения соревнований. Ориентирование в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование).

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3. Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию

Теория. Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности.

Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

3.4. Снаряжение ориентировщика

Теория. Снаряжение ориентировщика в летний и зимний период. Компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение, лыжное снаряжение (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные мази, планшет), одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Правила их эксплуатации и хранения.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка снаряжения. Эксплуатация, ремонт и хранение снаряжения.

3.5. Топографическая подготовка

Теория. Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб спортивных карт, защита карт от непогоды на соревнованиях.

Практика. Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерения расстояния по карте.

3.6. Условные знаки спортивных карт

Теория. Виды условных знаков. Масштабные, внесмштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей,

высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика. Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

3.7. Техника ориентирования

Теория. Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, выдерживание направления, преодоление препятствий.

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика. Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

3.8. Тактика ориентирования

Теория. Понятие о тактике: выбор определенных приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практика. Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

3.9. Участие в соревнованиях

Практика. Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута,

местонахождение старта и финиша.

Участие в соревнованиях по-спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

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

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначения лекарственных препаратов.

Практика. Подготовка походной медицинской аптечки, изучение назначения лекарственных препаратов.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран; при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы,

заболевания, практическое оказание помощи).

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория. Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

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

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и

спортивных занятий. Режим питания.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие общая физическая подготовка. Значения упражнений, надобность их выполнения.

Практика.

Легкая атлетика

бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-3 км, с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки; лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 2000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальная физическая подготовка. Виды и правила выполнения специальной физической подготовки.

Практика.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание - мальчики на высокой, девочки на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6. Организация и проведение походов

6.1. Подготовка к походу

Теория. Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практика. Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Техника безопасности при проведении туристских походов

Теория. Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила дорожного движения, пожарной безопасности, на воде. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

6.3. Краеведение

Теория. История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации экскурсии.

Рельеф, реки, полезные ископаемые.

Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали.

Охрана природы, исторических и памятных достопримечательностей.

Видео и фотосъемка в туристском походе.

Практика. Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей.

6.4. Личное и групповое походное снаряжение

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

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

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

6.5. Организация туристского быта

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

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

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

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

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

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

Организация ночлега.

Поведение на водоёмах.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

6.6. Питание в туристском походе

Теория. Значение правильного питания в походе. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Составление меню и списка продуктов. Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.7. Туристские должности в группе

Теория. Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг.

Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практика. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

6.8. Правила движения в походе

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

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

6.9. Подведение итогов похода

Теория. Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Практика.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря.

После изучения материала 1 года обучения учащиеся должны:

- иметь знания основ безопасности при проведении занятий на местности;
- получить первые навыки самостоятельного решения бытовых задач в естественных условиях;
- знать и уметь ориентироваться на местности;
- уметь оказать первую медицинскую помощь;
- уметь подготовиться и спланировать одно-двух дневный поход, организовать быт похода;
- уметь применять в соревновательной деятельности способы преодоления препятствий в соответствии с требованиями техники и тактики пешеходного туризма и ориентирования на местности.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение		2	2	-	беседа
1.1	Воспитательная роль туризма	1	1	-	беседа
1.2	Правила поведения туристов-многоборцев	1	1	-	беседа
2. Туристское многоборье		115	9	106	слеты, соревнования
2.1	Краткие сведения о туристском многоборье	1	1	-	опрос
2.2	Нормативные документы по спортивному многоборью	1	1	-	опрос
2.3	Техника безопасности на соревнованиях по туристскому многоборью	1	1	-	опрос
2.4	Личное снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	тестирование
2.5	Групповое снаряжение туриста-многоборца	2	1	1	тестирование
2.6	Технико-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	31	1	30	тестирование
2.7	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	31	1	30	тестирование
2.8	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно– туристский маршрут (КТМ)»	36	1	35	тестирование
2.9	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	опрос
2.10	Туристские слеты и соревнования	6	-	6	слеты, соревнования

3. Ориентирование на местности		38	4	34	сдача контрольных испытаний
3.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	-	опрос
3.2	Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию	1	1	-	опрос
3.3	Картографическая подготовка	14	1	13	сдача контрольных испытаний
3.4	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	16	1	15	сдача контрольных испытаний
3.5	Участие в соревнованиях	6	-	6	соревнования
4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь		8	4	4	тестирование
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	2	2	-	опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	2	2	-	опрос
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	2	-	2	тестирование
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	-	2	тестирование
5. Общая и специальная физическая подготовка		35	2	33	сдача контрольных испытаний
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности	1	1	-	опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль	2	1	1	беседа
5.3	Общая физическая подготовка	19	-	19	сдача контрольных испытаний

5.4	Специальная физическая подготовка	13	-	13	сдача контрольных испытаний
6.	Организация и проведение походов	18	14	4	поход
6.1	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	1	1	-	беседа
6.2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	1	-	беседа
6.3	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	1	-	беседа
6.4	Личное и групповое походное снаряжение	4	1	3	опрос
6.5	Организация туристского быта	1	1	-	беседа
6.6	Питание в туристском походе	1	1	-	беседа
6.7	Краеведение	7	7	-	тестирование
6.8	Подведение итогов туристского путешествия	2	1	1	поход
Итого		216	35	181	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение

1.1. Воспитательная роль туризма

Теория. Подведение итогов первого года занятий. Постановка целей и задач на новый учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании самостоятельности, чувства коллективизма, патриотизма, гражданственности. Подготовка и проведение активом клуба, с вновь прибывшими ребятами, бесед о названии туристского клуба, традициях, лучших спортсменах клуба, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к участникам клуба. Проведение показательных соревнований. Просмотры видеофильмов и фотоматериалов. Оформление информационного стенда, фото газеты по итогам прошедшего спортивного года.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев

Теория. Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Правила поведения участников на соревнованиях, в походе, на водоёмах. Охрана природы. Экологическое воспитание.

2. Туристское многоборье

2.1. Краткие сведения о туристском многоборье

Теория. Цели и задачи. Требования к уровню подготовки команды по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций 3-го класса туристского многоборья. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования.

Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований. Изучение технической информации, Положений соревнований.

2.3. Техника безопасности на соревнованиях по туристскому многоборью

Теория. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях по туристскому многоборью: переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

2.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Теория. Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Требования по технике безопасности к личному снаряжению.

Практика. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Теория. Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петли само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Практика. Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов – самостраховки, петель – самостраховки, хранение группового снаряжения.

2.6. Техничко-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры этапов и способы их преодоления.

Практика. Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса (навесной переправы, параллельной переправы с перестёжками без потери страховки). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанциях 1-го и 2-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма. Организация командной страховки. Наведение и снятие перил.

Практика. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанциях 1-го и 2-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

без специального туристского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; подъем, спуск по склону с самостраховкой, траверс по перилам, наведенных командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенных командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязки узлов: «австрийский проводник», «штык», «узел Бахмана», «карабинный тормоз».

2.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно - туристский маршрут (КТМ)»

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

Понятие система ралли вида КТМ её отличие. Работа по временному графику: график опережения, опоздания.

Практика. Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 2-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков:

без специального туристского снаряжения: преодоление скального, чашеобразного, буреломного, заболоченного участка;

с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на

навесной переправе, наведенных судьями; организация сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Теория. Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей.

Практика. Участие в судействе соревнований по туристскому многоборью в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа.

2.10. Туристские слеты и соревнования

Практика. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни, туристским самоделкам.

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в

соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Участие в конкурсных программах.

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Теория. Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному ориентированию. Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Знакомство с картографическим и видео материалами.

3.2. Техника безопасности на занятиях по спортивному ориентированию

Теория. Основы безопасности проведения занятий по ориентированию на местности. Поведение спортсмена в экстремальной ситуации.

Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

3.3. Картографическая подготовка

Теория. Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практика. Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

3.4. Тактико-техническая подготовка ориентировщика

Теория. Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание

местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практика. Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

3.5. Участие в соревнованиях

Практика. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, движение по обозначенному маршруту.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

4. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Теория. Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма — основное средство повышения иммунитета.

Соблюдение требований личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Гигиена одежды и обуви.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория. Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

4.3. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Практика. Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль

Теория. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

5.3. Общая физическая подготовка

Практика.

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту;

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 1000 м, 2000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 200 м. Многократные пробеги на различных дистанциях с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать).

Упражнения для развития силы

Лазание по канату на одних руках. Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки на низкой. Упражнение на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности

6. Организация и проведение походов

6.1. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

6.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Теория. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

Разбор конкретных аварийных ситуаций в походе, психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походу.

6.3. Действия группы в экстремальных ситуациях

Теория. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной

ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

6.4. Личное и групповое походное снаряжение

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

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

Практика. Комплектование личного и группового снаряжения. Подбор личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

6.5. Организация туристского быта

Практика. Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

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

6.6. Питание в туристском походе

Практика. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Нормы дневного рациона. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.7. Краеведение

Теория. Территории границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Исторические, культурные памятники, музеи родного края.

Практика. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками по истории и культуре родного края. Проведение краеведческих викторин. Оформление информационных стендов.

6.8. Подведение итогов туристского путешествия

Теория. Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Практика. Составление отчета о походе. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

К концу второго год обучения учащиеся должны:

- уметь находить выход из аварийных чрезвычайных ситуаций;
- знать основы первой доврачебной помощи пострадавшему;
- уметь осуществлять транспортировку пострадавшего;
- уметь комплектовать медицинскую аптечку и применять медикаменты по назначению;
- уметь выбрать место бивака, пользоваться хозяйственными инструментами, готовить пищу в полевых условиях;
- преодолевать естественные препятствия с командной страховкой, самонаведением;
- уметь восстанавливать ориентировку после её потери, брать азимут на предмет, обратный азимут;

уметь ориентироваться в заданном направлении и по выбору.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1. Туристское многоборье		130	9	121	слеты, соревнован ия
1.1	Краткие сведения о туристском многоборье	1	1	-	опрос
1.2	Специальное снаряжение туриста - многоборца	12	1	11	опрос
1.3	Технико-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	30	2	28	тестирован ие
1.4	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	37	2	35	тестирован ие
1.5	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно туристский маршрут (КТМ)»	36	1	35	тестирован ие
1.6	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	соревнован ия
1.7	Туристские слеты и соревнования	4	-	4	соревнован ия
2. Ориентирование на местности		20	3	17	сдача онтрольных испытаний
2.1	Тактико-техническая подготовка ориентировщика	10	2	8	сдача онтрольных испытаний
2.2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	10	1	9	соревнован ия
3. Оказание первой доврачебной помощи		10	1	9	тестирован ие

3.1	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	10	1	9	тестирование
4.	Общая и специальная физическая подготовка	40	2	38	сдача контрольных испытаний
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках	5	2	3	беседа
4.2	Общая физическая подготовка	15	-	15	сдача контрольных испытаний
4.3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	сдача контрольных испытаний
5.	Организация и проведение походов	16	4	12	поход
5.1	Краеведение	3	1	2	тестирование
5.2	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	3	1	2	поход
5.3	Подготовка к походу, путешествию	5	1	4	опрос
5.4	Подведение итогов туристского путешествия	5	1	4	поход
Итого		216	19	197	

Содержание программы 3-го года обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Краткие сведения о туристском многоборье

Теория. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций 4-го класса. Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки.

Совершенствование умений анализировать тактико-технические схемы прохождения личной, лично-командной, командой техники пешеходного туризма и дистанции КТМ. Анализ взаимодействия спортсменов, рациональности и оптимальности применения ими тех или иных приемов, технических средств, при прохождении дистанций (индивидуально и командой) на соревнованиях туристского многоборья (по видеоматериалам, протоколам соревнований).

1.2. Специальное снаряжение туриста-многоборца

Теория. Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Устройство для подъема по вертикальным перилам типа «жумар», и спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка». Перечень командного снаряжения.

Требования по технике безопасности к личному снаряжению.

Практика. Совершенствование навыков скоростной работы со снаряжением туриста-многоборца. Изготовление, усовершенствование, ремонт и хранение снаряжения.

1.3. Техничко-тактическая подготовка вида туристского многоборья «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Технические этапы дистанций 3-го и 4-го классов: характеристика и параметры этапов и способы их преодоления.

Практика. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций

2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных участником; бревно – маятником; крутонаклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20*) вверх и вниз; движение по наклонным перилам (угол наклона веревки более 20*) вверх и вниз; подъем и спуск по вертикальным перилам; подъем - траверс - спуск по вертикальным перилам.

1.4. Техничко–тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»

Теория. Технические этапы дистанций 3-го и 4-го классов: характеристика и параметры этапов и способы их преодоления.

Техничко–тактические приемы работы на этапе, дистанции. Разработка и корректировка тактико-технических схем прохождения дистанций соревнований. Организация командной страховки. Слаженность, сработанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе и в нестандартных (экстремальных, аварийных) ситуациях. Совершенствование работы на дистанциях туристского многоборья команды и индивидуально каждого спортсмена.

Практика. Совершенствование навыков оптимального применения тактико-технических схем при прохождении дистанции в различных ситуациях. Взаимодействие команды на дистанции, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов по технике пешеходного туризма.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе крутонаклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20*) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе параллельная переправа; подъем и спуск по

вертикальным перилам, наведенных командой; подъем – траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенных командой.

1.5. Техничко - тактическая подготовка вида «Контрольно - туристский маршрут (КТМ)»

Теория. Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го и 4-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Этап ориентирования.

Практика. Формирование навыков по организации верхней командной страховки. Страховка первого и последнего участника. Совершенствование прохождения технических этапов дистанций 2-го, 3-го классов. Штрафы за совершенные ошибки на этапах. Тренировки по отработке умений и навыков: наведение перил и организация верхней командной страховки на этапе крутонаклонная навесная переправа (угол наклона веревки более 20°) вверх и вниз; наведение перил и организация командной страховки на этапе параллельная переправа; подъем и спуск по вертикальным перилам, наведенных командой; подъем - траверс - спуск с организацией верхней командной страховки по вертикальным перилам, наведенных командой.

1.6. Инструкторская и судейская практика

Теория. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий. Организация и проведение туристских соревнований и слетов в качестве судьи. Участие в судействе школьных, районных, городских соревнований в качестве судьи на этапе. Требования к соблюдению безопасности при проведении соревнований. Протоколы результатов соревнований. Отчет о соревнованиях.

Практика. Оборудование технических этапов городских (областных) соревнований. Судейство соревнований туристского многоборья в должности старшего судьи технического этапа, помощника начальника дистанций, помощника главного секретаря. Отчет результатов соревнований.

1.7. Туристские слеты и соревнования

Практика. Разработка и корректировка тактико-технических схем прохождения дистанций соревнований. Слаженность, слаботанность команды, взаимопонимание, взаимопомощь и поддержка при изменении тактики и техники работы на этапе. Психологический климат в команде.

Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни, туристским самоделкам.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях. Совершенствование работы команды и индивидуально каждого спортсмена на соревнованиях по туристскому многоборью. Участие в конкурсных программах. Учебно-тренировочные соревнования, сборы, тренировки по отработке отдельных умений и навыков. Разбор результатов.

2. Ориентирование на местности

2.1. Тактико-техническая подготовка ориентировщика

Теория. Специальные качества ориентировщика («чувство» расстояния, направления, чтение карты). Изображение рельефа. Высота сечения. Степень надежности ориентиров. Символьные легенды КП.

Тактика прохождения дистанций в различных видах соревнований по ориентированию: заданное направление, по выбору, эстафетное, ориентирование по маркированной трассе. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и техники ориентирования. Ошибки ориентировщика. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практика. Комплексное чтение спортивных карт. Выбор пути движения с учетом рельефа местности, проходимости, растительности, почвенного покрова, метеорологических условий. Движение по солнцу без компаса. Бег с выходом на линейные, площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную

точку со строгим контролем направления и расстояния. Движение по маркированной трассе с прогнозированием нитки. Дальнейшее совершенствование выходов на КП и ухода с них в заранее выбранном направлении. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности.

2.2. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию

Теория. Специальная разминка ориентировщика перед стартом.

Практика. Учебно-тренировочные соревнования, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков.

3. Оказание первой доврачебной помощи

3.1. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

Теория. 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, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Транспортировка пострадавшего.

Практика. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств-транспортировки.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, профилактика травматизма на тренировках

Теория. Понятие о допустимой и оптимальной физической нагрузке. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.2. Общая физическая подготовка

Практика.

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 300 м, 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 4 км. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание малого мяча и гранаты.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки.

Элементы акробатики

Кувырки вперед, назад, стойка на руках, упражнения в равновесии, стойка на голове.

Лазание по канату, по шесту при помощи рук.

Лыжный спорт

Прохождение на лыжах дистанции 2000 м, 4000 м. Элементы лыжного туризма.

Плавание

Плавание изученными способами до 200 м.

Скалолазание

Лазание на скорость, на сложность.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной на дистанции от 5 км до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 10 км до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократные пробеги различных дистанций с

изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м по 5-7 раз и 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью.

Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

Упражнения для развития ловкости.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату на одних руках. Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки на низкой. Упражнения на брусьях: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

5. Организация и проведение походов

5.1. Краеведение

Теория. Памятники истории и культуры, природные объекты, их место нахождение, порядок посещения. Наиболее интересные места для проведения походов.

Практика. Экскурсии в музеи, работа с литературными и историческими источниками о родном крае. Походы и экскурсии по памятным местам.

5.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Теория. Привалы и ночлеги. Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия. Организация ночлега в населенном пункте. Особенности бивака на дневке, полудневке, 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.

Практика. 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.

5.3. Подготовка к походу, путешествию

Теория. Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. 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.

Практика. Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода,

подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

5.4. Подведение итогов туристского путешествия

Практика.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

- знать основы безопасности проведения занятий, меры личной безопасности в криминальной ситуации.
- знать правила дорожного движения и пожарной безопасности;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- уметь пользоваться условными знаками на карте и на местности;
- знать приёмы самоконтроля;
- уметь оказать доврачебную помощь, изготавливать носилки из штормовок;
- уметь обустраивать походный быт;
- уметь преодолевать препятствия с самонаведением;
- уметь находить выход из аварийных чрезвычайных ситуаций;
- уметь ориентироваться на местности по выбору, двигаться по нитке.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий.

Воспитание у учащихся дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия - на все это, необходимо обращать внимание педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в любом деле, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии учащегося;
- не следует скупиться на поощрения, когда ребенок хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, педагогом. Если педагог хочет добиться от своего учащегося высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов. Общение педагога с

родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характере, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и каким-либо видом спорта, так как учащемуся не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид деятельности в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Методическое обеспечение

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

В процессе реализации программы занятия строятся следующим образом:

1-й этап – организационно-подготовительный и диагностический.

2-й этап – конструирующий, состоящий из основного и систематизированного.

3-й этап – итоговый, состоящий из аналитического, рефлексивного и информационного.

Для более эффективной реализации данной программы используются следующие педагогические технологии:

- педагогика сотрудничества;
- личностно-ориентированная технология;
- технология проектной деятельности;
- технология коллективно-творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационно-коммуникационные технологии.

При проведении занятий рекомендуется применять методы, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодеятельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах контроля:

- тесты;
- индивидуальный опрос;
- опросники;
- викторины;
- тесты ОФП и СФП (бег на 1000м, бег с препятствиями в обвязках);
- соревнование (прохождение полосы ТПТ лично);
- конкурсы (конкурс по завязыванию узлов, нахождение азимута, установка палатки).

Аттестация учащихся является неотъемлемой частью организации образовательного процесса. Она проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала, выявления детей отстающих и опережающих обучение, определения изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, для дальнейшего усовершенствования программы, методов и средств обучения.

1 год обучения:

- вводная диагностика (сентябрь);
- текущая аттестация (по разделам программы);
- промежуточная аттестация (декабрь, май).

2 год обучения:

- текущая аттестация (по разделам программы);
- промежуточная аттестация (декабрь, май).

При наборе учащихся первого года обучения проводится начальная аттестация, в ходе которой педагог проводит вопросник и практическое задание, по результатам которого узнает уровень подготовки учащихся к занятиям.

Оценка теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся по теории и практике проходит по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень - учащиеся должны выполнить задания, предложенные в вопроснике, грамотно, правильно, полно раскрыв содержание вопроса и самостоятельно выполнять практическое задание.

Средний уровень - учащиеся должны правильно, грамотно и по существу раскрыть предложенные задания в вопроснике и выполнять практическое задание, допустив незначительные неточности в работе.

Низкий уровень - учащиеся не выполняют значительной части заданий в вопроснике, допускают существенные ошибки, с большими затруднениями выполняют практическое задание.

При обработке результатов учитываются критерии для выставления уровней:

высокий уровень - выполнение 100% - 70% заданий;

средний уровень - выполнение от 50% до 70% заданий;

низкий уровень - выполнение менее 50% заданий.

Техническое оснащение

1.Веревка основная (50 м)	1 шт.
2.Петли прусика (веревка 6 мм)	8 шт.
3. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	8 шт.
4. Рукавицы для страховки и сопровождения	8 пар.
5. Карабины с закручивающейся муфтой	17 шт.
6. Карабины с автоматической муфтой	21 шт.
7. Аптечка медицинская	1 шт.
8. Компас жидкостный для ориентирования	3 шт.
9. Лыжи	15 пар.
10.Лыжные палки	15 пар.
11.Лыжные ботинки	15 пар.
12.Костровое оборудование	1 шт.
13. Котлы туристские	2шт.
14.Спальники	4 шт.
15.Палатки туристские походные	4 шт.

16.Рюкзаки	1 шт.
17.Топор походный	1 шт.
18.Тент	1 шт.
19.Ремонтный набор	1 шт.

Список литературы

1. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
2. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
4. Ильин, А.А. Большая энциклопедия городского выживания./ А.А. Ильин – М.: Эксмо, 2013г. – 576 с.
5. Ильин, А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. / А.А. Ильин – М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.
6. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие./ Ю.С. Константинов – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012г.
- / А.Г. Маслов - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 160 с.
12. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм / А. Г. Маслов.

Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А. А. Алексеев — М.: 2013г.
2. Добарина, И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов / И.А. Добарина, О.Л. Жигарев — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011г.
3. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.
4. Смирнов, А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся // А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов / под ред. А.Т.Смирнова. – М., 2014.

Информационное обеспечение

- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriдntirovaniд-na-mдstnosti.html>
- Презентации по краеведению -<http://prdzdntacia.ucoz.ru/load/kradvdгdniд/27-1-2>
- Презентация «Ориентирование на местности» <http://prdsdnt.griban.ru/fild/21-oriдntirovaniд-na-mдstnosti.html>
- Видео Россия –<http://gorogarossii.blogspot.com/>
- Туриготека (практические рекомендации для организации викторин, игр, КВН, разнообразные игровые программы, спортивно-туристические конкурсы) <http://bank.59209.dгusitд.ru/p50aa1.html>
- Презентация Основы туризма <http://bank.59209.dгusitд.ru/p50aa1.html>

Интернет-ресурсы:

1. Озеров А.Г. Методические рекомендации по организации исследовательской обучающихся Подготовка исследовательских работ учащихся по краеведению [Электронный ресурс] // А.Г. Озеров 12.11.2013г. - http://www.turcdntrrf.ru/stran/мдtor_razраб.htm
2. Смирнова Л.Л. Дидактические материалы. Готовимся к турслету [Электронный ресурс] // Л.Л. Смирнова. Персональный сайт - http://www.turcdntrrf.ru/stran/мдtor_razраб.htm
3. Алешин В.М. Ориентирование на местности (способы ориентирования по положению солнца, по звездам, по снежному покрову, по расположению растений и др.) [Электронный ресурс] // В.М. Алешин http://rdvolution.al.lбdst.ru/sport/00153421_0.html
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // В.М. Алешин. http://tourlib.ndt/бooks_tourism/alдshyn.htm 13.02.2014г.
5. Статья Как правильно пользоваться компасом при спортивном ориентировании [Электронный ресурс] // 02.06.2013г. <http://www.karabin.su/kak-polzovatsya-kompasom/02.06.2013г.>

8. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. [Электронный ресурс] - http://бдlvirtclub.narog.ru/гдт_tur/instr_01.htm
9. ИНСТРУКЦИЯ по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий. [Электронный ресурс] - <http://my-dru.ru/cat/vndklassnaja-rabota/instruktsiya-po-organizacii-i-provdgniiju-turistskih-pohorov-jdkspdricij-i-j>

Опросник

1. Что такое туризм?
2. Чему способствует туризм?
3. Как туристические навыки и умения помогают в жизни?
4. Каких русских путешественников вы знаете?
5. Какие достопримечательности древности вы знаете?
6. Для каких народов путешествие - это образ жизни?

Контрольные вопросы «Виды туризма»

Что такое экологический туризм?

Где впервые зародился сельский туризм?

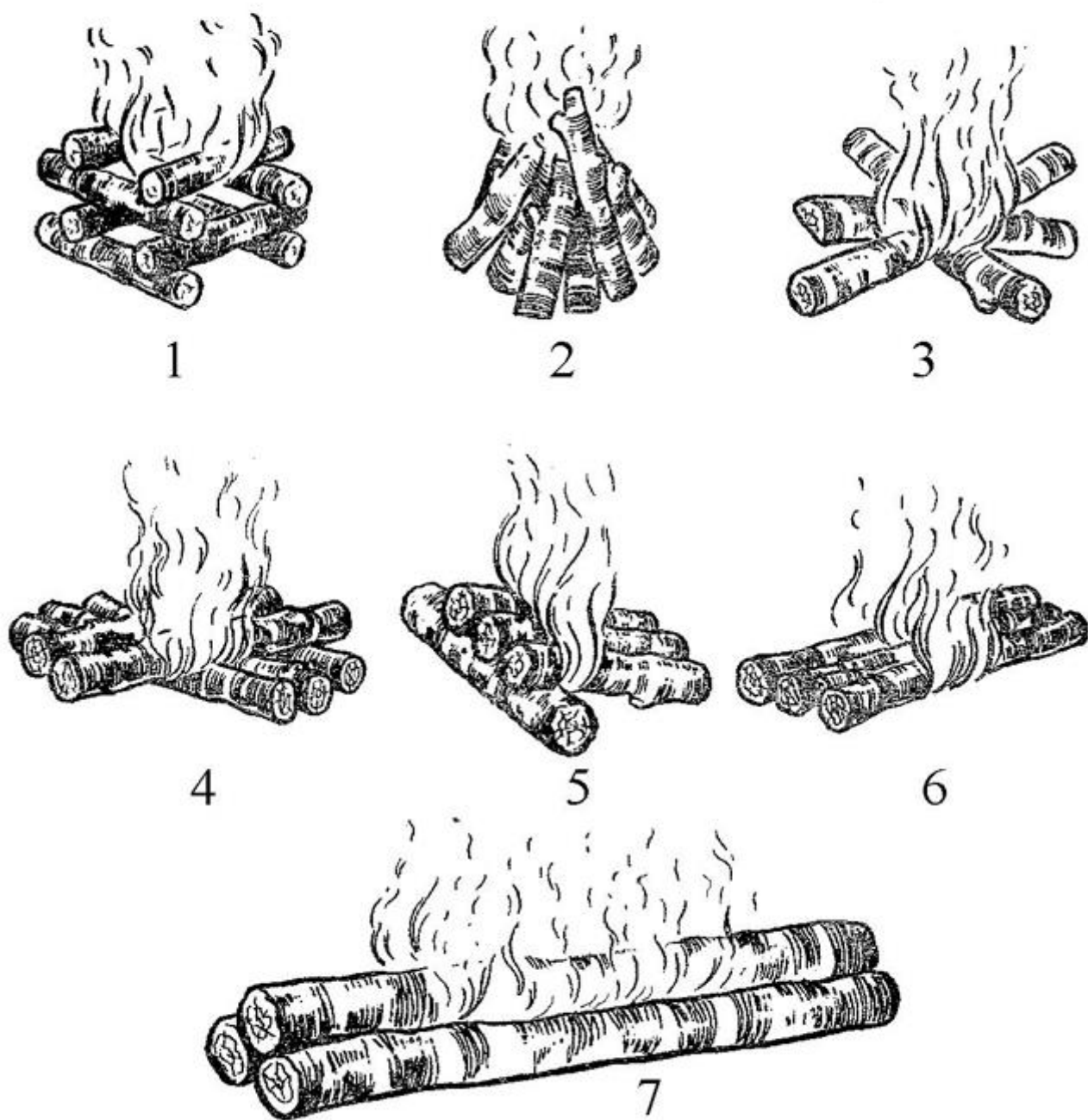
Чем отличается приключенческий спорт от приключенческого путешествия?

В чём заключается сущность культурно-познавательного туризма?

Чем отличается активный спортивный туризм от пассивного?

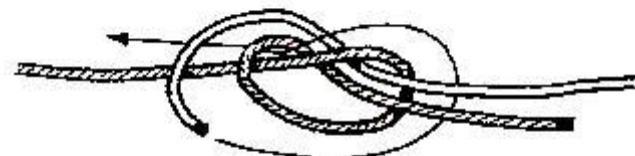
Кому присваивается значок «Юный турист России».

Виды костров

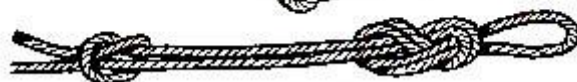
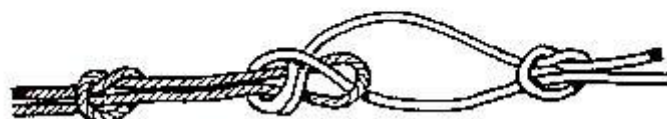
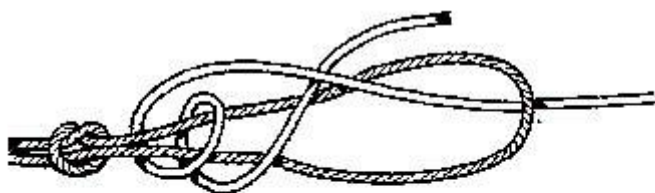


Виды костров: 1—колодец; 2—шалашик; 3—звёздный;
4—таёжный -1; 5—таёжный-2; 6—таёжный-3;
7—большой таёжный из брёвен.

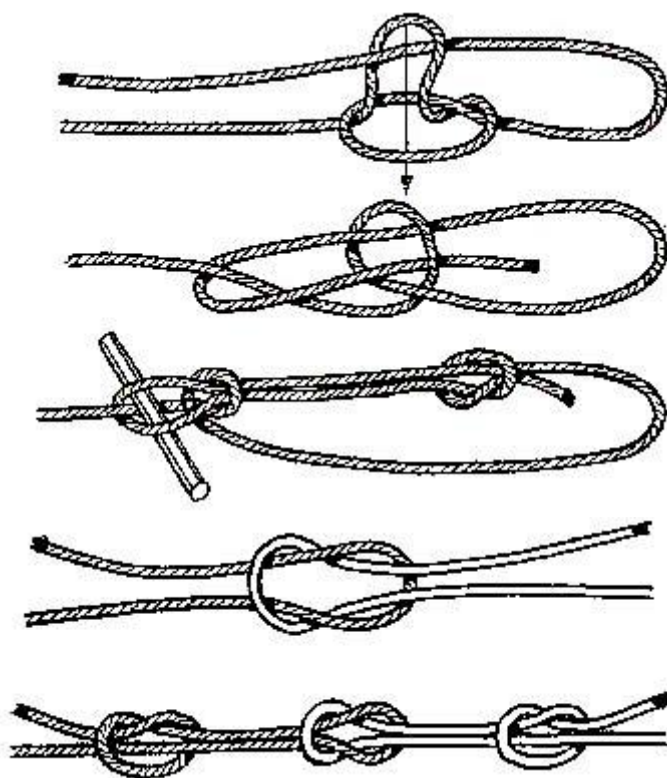
Виды узлов



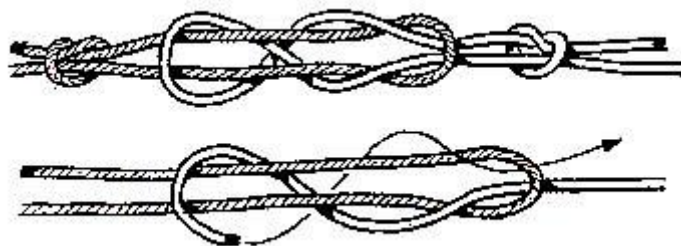
Проводник Встречный



Брам-шкотовый Восьмёрка



Булинь Прямой



Академический

ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

а) улучшенная дорога	А) канава с водой
б) непреодолимая река	Б) проселочная дорога
в) тропа	В) узкая просека
А) земляной вал	А) яма
б) разрушенная каменная стена	Б) лощина
в) сухая канава	В) бугор
А) немасштабный объект рельефа	А) земляной обрыв
Б) воронка	Б) земляной вал
В) микробугорок	В) основная горизонталь
А) фруктовый сад	А) озеро
Б) открытое пространство	Б) запретная территория
в) лес, проходимый в одном направлении	В) непреодолимое болото
А) заболоченность	А) сухая канава
Б) непреодолимое болото	Б) тропа
В) труднопроходимое болото	В) маленькая промоина

А) большая башня	А) внемасштабный искусственный барьер
Б) церковь	Б) финиш
В) маленькая башня	В) точка начала ориентирования

Тест по ориентированию

Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это прибор, позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

Азимут – это географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.

Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

Карта

Компас

Магнитный компас

Гидрокомпас

Электронный компас

Направление твоего ориентира

Угол в градусной мере

Угол между севером и направлением твоего ориентира

Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

Топографическая карта

Физическая карта

Ландшафтная карта

Спортивная карта

Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

Как обозначается «непреодолимая ограда»:

Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:

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

Набросок

Иллюстрация

Рисунок местности

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

Как обозначается «пересыхающий ручей»:

На белом фоне зелёные вертикальные полосы

Каким условным знаком на карте обозначается «воронка»:

Как обозначается «тропа» на карте:

Как на карте обозначается «линия электропередач»:

Что такое промоина?

Выживание в экстремальных условиях

Задание 1

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

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

Задание 2

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

Задание 3

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

- а) группа не может быть обнаружена спасателями из-за окружающей ее густой растительности;
- б) направление на ближайший населенный пункт и его удаление неизвестны;
- в) место происшествия точно не определено, местность незнакомая и труднопроходимая;

- г) в течение трех суток нет связи и помощи;
- д) возникла непосредственная угроза жизни людей;
- е) сигнал бедствия или сообщение о месте происшествия переданы при помощи аварийной радиостанции;
- ж) точно известно местонахождение населенного пункта, а состояние здоровья людей позволяет преодолеть расстояние до него.

«Аптека на корню»

(примерный перечень вопросов)

1. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник)
2. Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива- кровоостанавливающее, витаминное средство, укрепляет и ускоряет рост волос.)
3. Расскажите о целебных свойствах ромашки и применение её в косметических целях.
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
6. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)
7. В народе её называют «царь-ягода». Ягоды, листья и корни применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, воспалениях почек, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Листья заваривают как чай в витаминных сборах. (Земляника лесная.)
8. Сок какого лекарственного растения останавливает кровотечение? (Пастушьей сумки.)
9. В медицине используют плоды и цветы этого ценного лекарственного растения, готовят различные препараты, которые улучшают работу сердца. Плоды- хороший витаминный корм для птиц в зимнее время. (Боярышник.)
10. Берёза всегда была символом прекрасного и возвышенного, символом России. Что ты знаешь о её лечебных свойствах? (Берёзовый сок- при отеках,

цинге; настой и отвар почек – противовоспалительное и ранозаживляющее средство, отвар листьев для мытья головы.)

11. Это исконно русское дерево. Ложки и чашки на Руси резали, прежде всего, из этого дерева. Среди деревьев-медоносов не имеет себе равных. Особенно ценны цветки этого дерева. Настой и отвар соцветий применяют в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях. (Липа.)

12. Какие еще лекарственные растения вы знаете ? Расскажите об их целебных свойствах и методах применения.

Оказание первой доврачебной помощи

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

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

2. Нарушения целостности костей:

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

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

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

4. Шину НЕ накладывают при переломе:

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

5. Большую опасность для человека представляют укусы:

- а) мух
- б) таежного клеща
- в) кузнечика

г) майского жука

6. Пузыри на припухлой покрасневшей коже – признак ожога:

а) 1 степени

б) 2 степени

в) 3 степени

г) 4 степени

7. Перегревание организма это:

а) тепловой удар

б) солнечный удар

в) загорание

г) ожог

8. При химическом ожоге необходимо пораженное место:

а) промыть большим количеством проточной водой

б) смазать кремом

в) обработать йодом

г) наложить повязку

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

а) звонок в пункт скорой помощи

б) укол

в) искусственное дыхание и непрямой массаж сердца

г) транспортировка пострадавшего в больницу

10. Первая доврачебная помощь при отравлении некачественной пищей:

а) звонок в пункт скорой помощи

б) промывание желудка

в) принять таблетку

г) транспортировка пострадавшего в больницу

ОТВЕТЫ

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