

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЙНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ ИМ. В.А. ЯКОВЛЕВА»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«Горизонт»**

Объединение «Образовательный туризм»

Уровень программы: **базовый**
Форма реализации программы: **очная**
Срок реализации, объем программы: **2 года, 72 ч.+72 ч.**
Возраст обучающихся: **13-16 лет**

Программу разработал(и):
педагог дополнительного образования
Чистова Елена Михайловна

р.п. Майна, 2025 г.
Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Учебно-тематический план.....	9
1.5. Содержание учебно-тематического плана	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	36
2.2. Формы аттестации/контроля	48
2.3. Оценочные материалы	49
2.4. Методические материалы	49
2.5. Условия обеспечения программы.....	49
2.6. Программа воспитания и план учебно-воспитательной работы	51
2.7. Список литературы	53

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МОУ «Майнский многопрофильный лицей им.В.А.Яковлева»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ «Майнский многопрофильный лицей им.В.А.Яковлева»;
- Положение об объединениях МОУ «Майнский многопрофильный лицей им.В.А.Яковлева»;
- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МОУ «Майнский многопрофильный лицей им.В.А.Яковлева».

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы обучения и виды занятий: Форма обучения - очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий. Очное обучение: лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, конкурсы, викторины, экскурсии. Электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для организации самостоятельной работы обучающихся (электронные материалы для самоподготовки и подготовка к лабораторным работам с использованием виртуальных лабораторных комплексов, самотестирование и т.д.); проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров, организации текущего и итогового контроля, организации проектной и исследовательской работы в электронной среде.

Туризм по своей природе всегда содержит элементы познания родного края, а чтобы познавать родной край, необходимо путешествовать. Нельзя понять красоту земли, природы, сидя дома у телевизора или только читая литературу.

Тяга людей к туризму понятна: это движение, общение, живописная природа, возможность проверить себя, свои силы. Туризм укрепляет здоровье, закаляет так, как ни один другой вид спорта.

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не

принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристов надо учить.

Регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Уровень освоения программы - базовый

Направленность программы - туристско-краеведческая.

Актуальность программы - Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения.

Новизна программы состоит в том, что расширены и углублены вопросы по автономному выживанию в экстремальных ситуациях.

Отличительной особенностью этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Ульяновской области и Ульяновского района.

Педагогическая целесообразность - более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности обучающихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Адресат программы - возраст обучающихся в объединении 13 -16 лет (7-8 классы). Принимаются все желающие мальчики и девочки. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. Количество детей в группе 15 человек. Группы разновозрастные, состав групп постоянный.

Возрастные особенности программы. В этом возрасте ребята – увлекающиеся, подвижные, их легко заинтересовать новым видом деятельности. Занятия проводятся в активной форме, дети учатся

сотрудничать друг с другом, чтобы создать дружный, сплоченный коллектив. В 13- 16 лет для ребят главным становится общение. Подростки очень ранимы. Поэтому на занятиях создаются условия для проявления уважения прав каждого из ребят, терпимости, поддержки каждого, проявления внимания к проблемам подростка. Ребята должны уметь проявлять самостоятельность, обдумывать принимаемые решения. Не стоит им мешать, надо правильно их направить. Они хотят откровенно высказывать свою жизненную позицию, осмысливать ее в полемике со взрослыми. В этом возрасте обучающиеся с большим интересом участвуют в исследовательской деятельности, им важно зарекомендовать себя. При выборе тем и форм занятий учитываются возрастные особенности детей.

Объём программы - Всего 144 часа. 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа.

Срок освоения программы–2 года.

Режим занятий. Режим работы объединения в течение года постоянен, занятия 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, в группах 2 года обучения – 1 раз в неделю по 2 часа, в определённые дни и часы. Через каждые 45 минут занятий – перерыв не менее 10 минут. Учебные походы и тренировки проводятся в выходные дни и в каникулярное время (в зависимости от погодных условий). Летние многодневные походы и соревнования в сетку часов не включены.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, психического и физического оздоровлении организма в процессе туристско-познавательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- формирование специальных знаний, умений в области туристической подготовки, удовлетворение образовательных потребностей;
- обучение терминологии, применяющейся в туризме;
- обучение правилам экипировки спортсмена в зависимости от сезона и требований, предъявляемым к личному и групповому снаряжению;
- освоение практических навыков по разделам программы.

Развивающие:

- развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;

- создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

- развитие творческих способностей личности ребенка;

- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах и в жизни.

- развитие познавательного интереса, включенность в познавательную деятельность

Воспитательные:

- формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;

- формирование способности к аккуратности, опрятности, умению ценить красоту в себе и окружающем мире и др.

- сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

формировать:

- коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской и других видов деятельности;

- ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в природе;

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

- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;

- толерантное отношение к окружающим людям;

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

Метапредметные:

Уметь:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- применять экологическое мышление в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Знать:

- правила безопасности при работе с газовым оборудованием;
- основные сведения о климате, растительном и животном мире Ульяновской области;
- памятники истории, культуры и природы Ульяновской области;
- правила поведения на воде;
- правила пожарной безопасности;
- основные приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, основные способы транспортировки;
- значение регулярной общей физической подготовки в креплении здоровья и подготовке к походам;
- пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик

уметь:

- готовить пищу на костре;
- вести дневник самоконтроля.

Предметные:

знать:

- особенности личного и группового снаряжения в пешеходном и лыжном туризме;
- особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном и лыжном туризме;
- типы и виды костров;
- особенности подготовки пешеходного и лыжного походов;
- особенности организации питания в пешеходном и

лыжном туризме;

- технику движения по осыпям, болотам, в лесных чащах;
- виды топографических карт;
- особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походах;
- основы глазомерной съёмки участков маршрута;
- основные элементы штурманской схемы маршрута;
- порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте;
- общую гигиеническую характеристику тренировок, походов, путешествий;
- лыжного туризма заболеваний;
- примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка;
- приемы массажа;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе;
- основные причины несчастных случаев в походе;
- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом;
- основные причины возникновения аварийных ситуаций и действия группы в аварийной ситуации;
- классификацию участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов (ЕВСКМ);
- требования к категорийным походам;
- особенности техники лыжного и пешеходного туризма;
- особенности техники передвижения в горах;
- основы судейской и инструкторской подготовки;

уметь:

- изготавливать и ремонтировать личное и групповое снаряжение;
- развешивать и свертывать лагерь;
- устанавливать палатку;
- разрабатывать план-график и маршрут учебно-тренировочных походов;
- готовить маршрутную документацию, картографический материал;
- владеть техникой движения и преодоления препятствий;
- составлять отчет о проведенном походе;
- определять масштаб карты при отсутствии данных;
- планировать маршрут похода по топографической карте;
- владеть техникой глазомерной съёмки участков маршрута;
- разрабатывать маршруты по интересным местам своего края;
- выполнять краеведческие задания на маршруте;
- изготавливать средства транспортировки;
- разрабатывать режим похода и график движения.

**1.4. Учебно-тематический план
1 год обучения**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		тесты
2	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	7	4	3	Тесты, контрольные упражнения
2.1	Возможные опасности в походе. Меры безопасности	1	1		
2.2	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний	1	1		
2.3	Походная медицинская аптечка.	1		1	
2.4	Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	3	2	1	
2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего	1		1	
3	Основы туристской подготовки.	14	9	5	Тесты, соревнования, контрольные упражнения, сообщения
3.1	История развития туризма в России. Туристские нормативы	1	1		
3.2	Личное и групповое снаряжение туриста	2	2		
3.3	Укладка рюкзака. Установка палатки	1		1	
3.4	Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов	1	1		
3.5	Туристские должности в походе	1	1		
3.6	Правильная	1	1		

	организация движения в походе. Привалы				
3.7	Техника безопасности (ТБ) при проведении походов	1		1	
3.8	Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака)	1	1		
3.9	Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	2	1	1	
3.10	Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор	1		1	
3.11	Питание в походе. Правила приготовления пищи на костре	2	1	1	
4	Специальная туристская подготовка.	10	1	9	Контрольные упражнения, соревнования, сообщение, тесты
4.1	Отработка движения группы в походе	1		1	
4.2	Преодоление естественных препятствий	2		2	
4.3	Узлы, применяемые в туризме	4		4	
4.4	Подготовка к туристскому походу	2		2	
4.5	Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе	1	1		
5	Топография и ориентирование.	10	5	5	Тесты, контрольные упражнения, сообщения
5.1	Определение топографии и	1	1		

	топографической карты				
5.2	Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	1	1		
5.3	Условные знаки топокарт	1	1		
5.4	Отображение местности на карте. Рельеф	1	1		
5.5	Чтение карты. Измерение расстояний на карте	1		1	
5.6	Ориентирование по горизонту. Азимут	1		1	
5.7	Компас. Типы компаса и правила работы с ним	1		1	
5.8	Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентации	1	1		
5.9	Определение расстояний на местности	1		1	
5.10	Соревнования по спортивному ориентированию	1		1	
6	Краеведение. Природные условия Ульяновской области	9	5	4	Наблюдение, беседа, викторина, практическое задание, экскурсия
6.1	Малая родина – Майна. Природные особенности. Летопись	2	2		
6.2	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.	1	1		
6.3	Изучение военной истории на местном краеведческом материале.	1		1	

6.4	Природные памятники Ульяновской области	2	1	1	
6.5	Экологическое воспитание. Охрана природы.	1	1		
6.6	Экскурсии, посещение музеев, выставок	2		2	
7	Физическая подготовка.	9		9	Сдача нормативов
7.1	Общая физическая подготовка	3		3	
7.2	Эстафеты, игры	3		3	
7.3	Специальная физическая подготовка	3		3	
8	Походы.	12		12	Практическое задание
	Всего	72	25	47	

Учебно-тематический план

2 год обучения

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теор ия	Практи ка	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		опрос
2	Медицина и гигиена.	7	3	4	Тестирование
2. 1	Походный травматизм, заболевания в походе	1	1		
2. 2	Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена	1	1		
2. 3	Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях туризмом	1		1	
2. 4	Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов	1	1		
2. 5	Лекарственные растения. Правила их использования в походе	1		1	
2. 6	Основные приемы по оказанию первой	1		1	

	доврачебной помощи				
2. 7	Приемы транспортировки пострадавшего	1		1	
3	Туристская подготовка	7	4	3	Тестирование, соревнования
3. 1	Нормативные документы по туризму	1	1		
3. 2	Туристское снаряжение в пешем степенном походе	1		1	
3. 3	Ремонт, усовершенствование и подготовка турснаряжения	1	1		
3. 4	Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях	1	1		
3. 5	Организация туристского быта в многодневных походах	1	1		
3. 6	Организация ночлегов в экстремальных условиях	2		2	
4	Специальная туристская подготовка.	14	2	12	Тестирование, соревнования, поход
4. 1	Тактика туристского похода	1		1	
4. 2	Техника движения и преодоления естественных препятствий	3		3	
4. 3	Страховка и самостраховка	1		1	
4. 4	Узлы, применяемые в туризме	2		2	
4. 5	Азбука выживания	5	1	4	
4. 6	Подготовка к многодневному походу	2	1	1	
5	Топография и ориентирование.	6	3	3	Тестирование
5. 1	Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте	1	1		
5. 2	Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование	1	1		

	карт и схем.				
5.3	Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки	1	1		
5.4	Ориентирование в сложных условиях.	1		1	
5.5	Измерение расстояний на местности	1		1	
5.6	Соревнования по спортивному ориентированию	1		1	
6	Краеведение.	6	3	3	Тестирование
6.1	Изучение "Программы туристско- краеведческого движения обучающихся Российской Федерации, "Отечество"	1	1		
6.2	Изучение района путешествия	1	1		
6.3	Туристские возможности Ульяновс кой и граничащих с ней областей и республик	1	1		
6.4	Общественно- полезная работа в походе. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.	1		1	
6.5	Наблюдения в походах.	2		2	
7	Физическая подготовка.	2		2	Сдача нормативов
7.1	Общая физическая подготовка	2		2	
8	Туристская техника	12	4	8	Тестирование, соревнования
8.1	Личное и групповое туристское снаряжение	1		1	
8.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1	
8.3	Организация походов выходного дня, двухдневных походов	2	1	1	
8.4	Однодневный поход	1		1	
8.5	Двухдневный поход	2		2	
8.6	Анализ и подведение итогов однодневного и	2	2		

	двухдневного похода				
8.7	Питание в туристском походе	1		1	
8.8	Туристские должности в группе	1		1	
9	Подготовка к туристским слётам и соревнованиям	15	2	13	Соревнования
9.1	Туристские слеты и соревнования: основные организационные вопросы. Положение, правила, условия.	2	2		
9.2	Подъем и спуск спортивным способом	1		1	
9.3	Переправа по бревну с самонаведением	2		2	
9.4	Преодоление условного «болота»	2		2	
9.5	Наведение перил	2		2	
9.6	Параллельные веревки, маятник	2		2	
9.7	Траверс склона с самонаведением	2		2	
9.8	Паутина, бабочка	2		2	
10	Итоговое занятие: обсуждение плана палаточного лагеря	2	2		Практическое задание
	Всего	72	24	48	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

I. Вводное занятие.

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники. Виды туризма, характеристика каждого вида. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива. Центры, станции туризма - основные звенья проведения массовой туристской работы в области, центр детского творчества в районе. Задачи и план работы объединения "Пешеходный туризм".

II. Основы гигиены и первая помощь.

2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, болота, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения. Хищные звери, змеи, насекомые. Опасности, связанные с действиями человека. Основные причины возникновения аварийных ситуаций (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток

снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Закаливание организма - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Водные процедуры: умывание, обтирание, парная баня, душ, купание. Закаливание воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

Меры по профилактике характерных для пешеходного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Освоение приёмов массажа.

2.3. Походная медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

Практическое занятие. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использование.

2.4. Основные приёмы по оказанию первой помощи.

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний, ангины, обморока. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Практическое занятие. Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему при пищевых отравлениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания

первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды. Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

Практическое занятие. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

Практическое занятие. Разучивание различных способов транспортировки и иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего; изготовление носилок и волокуш.

III. Основы туристской подготовки.

3.1. История развития туризма в России. Туристские нормативы.
История развития туризма в России. Организация туризма в России и в Ульяновской области. Самодеятельный туризм и его структура. Роль туристских походов, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки “Юный турист”, “Турист России”. Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

3.2. Личное и групповое снаряжение.
Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Уход за снаряжением.

Перечень группового снаряжения. Типы палаток и их назначение, преимущества и недостатки. Уход за групповым снаряжением.

Практическое занятие. Составление списков личного и группового снаряжения для походов. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Уход за снаряжением.

3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.
Практическое занятие. Правила размещения предметов в рюкзаке. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака. Отработка навыков по укладке рюкзака. Подгонка снаряжения.

Практическое занятие на местности. Установка палатки. Размещение в ней вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Основные требования к участникам похода. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов. Порядок комплектования группы. Организация туристской группы (организационные вопросы по подготовке к походу, составление плана подготовки, распределение обязанностей, поручений и т. д.).

3.5. Туристские должности в походе.
Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Краткие обязанности других постоянных должностей (завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор, рем.мастер, ответственный за отчет и др.). Временные должности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др. Дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. п.).

3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.
Туристский строй - элемент организованности и фактор безопасности. Порядок построения участников группы в колонне (цепочке). Режим и темп движения. Нормы переходов, средняя скорость движения. Режим ходового дня. Распорядок дня. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т. д.). Водно-солевой режим. Правила движения по дорогам, тропам.

3.7. Техника безопасности при проведении походов.
Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе (слабая дисциплина, изменение состава группы или маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления препятствий, слабая подготовленность группы и т. д.). Психологическая совместимость в туристской группе, сознательная дисциплина - важнейший фактор успеха похода. Правила поведения и поездок на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности (МБ) при движении по дорогам. МБ при прохождении трудных и опасных участков маршрута, при

обнаружении взрывоопасных предметов. Правила поведения на воде, в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

3.8. Организация туристского быта. Выбор места для ночлега (бивака).

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для ночлега (бивака). Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.), комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.

Различные типы костров и их назначение. Требования к выбору места для костра. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду. МБ при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам, порядок их упаковки и транспортировки; МБ.

Практическое занятие. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.

Способы сушки снаряжения. Подготовка и ремонт снаряжения. Уход за снаряжением. Меры безопасности при сушке снаряжения. Состав и назначение ремонтного набора.

Практическое занятие. Формирование ремонтного набора. Освоение правил работы с инструментом и ремонта снаряжения.

3.11. Питание в туристском походе. Правила приготовления пищи на костре.

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса. Нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Особенности приготовления пищи на костре. Нормы закладки продуктов в котёл. Организация питания в

многодневном

походе.

Практическое занятие. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

IV. Специальная туристская подготовка.

4.1. Оработка движения группы в походе.

Практическое занятие. Оработка порядка построения. Проверка снаряжения, веса рюкзаков. Распределение участников в колонне (цепочке) по должностям, физическому состоянию, полу и т. д. Дистанция между участниками. Оработка походного туристского шага; темп и ритмичность движения. Хронометраж времени при движении группы. Оработка действий на первом (техническом) привале.

4.2. Преодоление естественных препятствий.

Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Движение группы по пересеченной местности (лес, заросли кустарника, завалы, травянистые склоны). Движение по заболоченной местности. Способы преодоления заболоченных участков. Преодоление водных препятствий. Способы переправ. Движение группы по снегу. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практическое занятие. Оработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, спусков, подъёмов. Организация переправы через водные препятствия, болотистые участки. Оработка переправы по бревну, жердям, кочкам. Организация самостраховки и страховки.

4.3. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению: Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка).

Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций).

Практические занятия по отработке навыков вязания узлов.

4.4. Подготовка к туристскому походу.

Практические занятия. Оработка вопросов подготовки туристской группы к походу: определение цели и района предстоящего похода; комплектование группы; организация туристской группы (на собрании решить организационные вопросы по подготовке к походу; распределить

обязанности, поручения, задания и т. д.); составление плана подготовки к походу;
изучение района похода (изучение, литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут и т. д.); разработка маршрута движения; составление плана-графика движения; подготовка личного и группового снаряжения; смета расходов на подготовку и проведение похода; составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов; оформление маршрутной документации.

4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе.

Практические занятия. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам похода. Подготовка туристской газеты по итогам похода.

Ремонт и сдача снаряжения. Составление отчета (паспорта) о походе: основной принцип - участие в работе над отчетом всех членов группы. Обработка дневника описания пути движения, обобщение отчетов всех участников, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Обобщение всех материалов руководителем. Аккуратное оформление отчета согласно рекомендациям.

V. Топография и ориентирование.

5.1. Определение топографии и топографической карты.
Определение топографии и топографических карт. Значение топокарт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.

Масштаб. Определение, виды масштабов: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Порядок и способы измерения расстояний на карте.

Практическое занятие. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба и измерению расстояний на карте.

5.3. Условные знаки топокарт.
Назначение и свойства условных знаков. Виды топографических

условных знаков и их общие свойства. Масштабные и внесмештабные топонимы и их характеристика. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие. Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения; населенные пункты, строения; гидрография; растительность; рельеф; пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования.

5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.

Что такое рельеф. Способы отображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали, бергштрих. Подписи горизонталей, отметок высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практическое занятие. Топографические диктанты, упражнения на запоминание способов изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на карте.

5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

Практическое занятие. Чтение карт различного масштаба. Топографические диктанты, упражнения. Измерения расстояний на карте. Игры, мини-соревнования.

5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) магнитный. Порядок определения истинного азимута по карте и его отличие от простого угла (чертеж). Измерение азимута транспортиром, компасом.

Магнитное склонение.

Практическое занятие. Измерение и построение углов (направлений по карте). Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).

5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

Что такое компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом. Визирование и визирный луг. Ориентир. Что может служить ориентиром.

Практическое занятие. Ориентирование карты по компасу. Определение сторон горизонта и градусное значение дополнительных направлений. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.

Понятие ориентирования на местности. Способы ориентирования. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте. Оценка скорости движения. Ориентирование с помощью карты, с компасом и без него. Ориентирование по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Причины, приводящие к потере ориентировки. Действия в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы в случае потери ориентировки.

Практические занятия. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута. Упражнения по определению азимута на предмет (ориентир). Движение по заданному азимуту, обход препятствий. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точек стояния на топографической карте. Имитация ситуации потери ориентировки.

5.9. Определение расстояний на местности.

Способы измерения расстояний на местности: шагами, глазомерным способом, по времени движения, по слышимости звуков, с помощью спички и т. д.

Практическое занятие. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Тренировка глазомера. Измерение расстояния по затраченному времени.

5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору; их разновидности, характеристики. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Контрольные пункты и средства отметки на них. Порядок проведения соревнований.

Практическое занятие. Спортивные карты и их отличие от

топографических карт. Основные символы, условные знаки, масштабы спортивных карт. Принятые цвета. Понимание карты: задача научить держать карту правильно, т. е. то, что перед вами на местности, то перед вами на карте.

VI. Краеведение. Природные условия Ульяновской области.

6.1. Малая родина – Майна. Природные особенности.
История образования Ульяновского района, Ульяновской области. Площадь. Население. Географическое положение. С какими территориями граничит. Характеристика местности. Крайние северная и южная, восточная и западная географические координаты территории Ульяновского района. Протяженность территории с севера на юг и с запада на восток. Географический и часовой пояса. Климат и климатические ресурсы. Среднегодовые многолетние температуры января и июля. Минимальная и максимальная температура воздуха на территории Ульяновской области. Продолжительность безморозного периода. Средняя годовая сумма осадков, выпадающих на территории района. Мощности снежного покрова, глубина промерзания почвы. Преобладающие направления ветра в теплый и холодный периоды.
Практическое занятие: Подробное изучение карты. «Путешествие» по карте Ульяновского района, Ульяновской области. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Административное деление. Знаменитые люди.
Территориальное деление района на административные поселения. Полезные ископаемые и минеральные ресурсы в недрах Ульяновской области. Минеральные воды. Рельеф. Максимальные и минимальные высоты на территории Ульяновской области, где они находятся. Знаменитые земляки

6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.

Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства Ульяновской области и Ульяновского района. Количество рек, озер. Самые крупные озера и самые длинные реки. Самые крупные промышленные, транспортные и с/х предприятия. Дорожная сеть, транспорт.
Практическое занятие. Изучение экономической карты (предприятия), карты дорог.

6.4. Летопись малой родины. История своего района.
Основные этапы образования района. История района. История Ишеевки. Площади, процентное соотношение. Растения, занесенные в «Красную книгу». Рекреационные ландшафты (зоны отдыха и туризма, места рыбной ловли, детские лагеря, санатории).

6.5. Изучение военной истории на местном краеведческом материале.

Военная история через историю Ульяновского района и Ишеевки. Местный краеведческий материал.

Практические занятия. Изучение местного краеведческого материала. Доклады и сообщения, рефераты.

6.6. Природные памятники Ульяновской области
Заповедник – природная территория или акватория, полностью исключенная из хозяйственного пользования для охраны и изучения природного комплекса в целом.

Памятники природы – уникальные или типичные, ценные в научном, культурно-познавательном и оздоровительном отношении природные объекты, представляющие собой небольшие урочища. Появление понятия «Памятник природы». Виды памятников природы Ульяновской области (геологические, гидрологические, ботанические, зоологические, ландшафтные и памятники садово-паркового искусства). Их месторасположение и назначение.

Практическое занятие: Путешествие по карте заповедника. Изучение территории, границ, животного мира.

6.7. Экологическая воспитание. Охрана природы.
Основные загрязнители природной среды. Особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов. Задачи охраны природы

6.8. Экскурсии, посещение музеев, выставок.
Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсий в музей, на выставку, природный объект. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме в стендах экспозиций и экспонатах, формирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление задания по возвращению с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспонаты. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.
Практическое занятие: выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеи, под открытым небом, на природные объекты. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

VII. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания,

вращения и махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах; прыжки с поворотами в присяде и полуприсяде. Упражнения с мячом - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешком с песком. Лыжная подготовка.

7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, "Метатели" (шишек, камней), "Силачи", "Ловкие и умелые" и т.д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов; туристские эстафеты.

7.3. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в т. ч. и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег в гору. Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски. Плавание различными способами на дистанции до 400 м. Многократное пробегание различных

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

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Быстрые приседания и вставания. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной, двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через “коня” и “козла”. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т. д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьёв.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол и т. д.). Из упора лёжа отталкивание от пола с хлопками. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища. Упражнения на развитие силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (гантелями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания

в положении выпада, “полушпагат”, “шпагат”. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения с палками, булавами. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц на взмахе вперед, назад в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох. Специальные упражнения для отработки туристской техники движения и преодоления естественных препятствий. **Уметь:** выполнять упражнения на развитие всех физических и специальных качеств, необходимых туристу.

8. Походы. Походы по родному краю.

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

I. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Беседа о туризме. Анализ работы объединения по программе 1-го года обучения. Разбор проведения летних походов. Основы туристской деятельности в Российской Федерации и Оренбуржье. Задачи и план работы объединения “Пешеходный туризм” 2-го года обучения. Требования к воспитанникам 2-го года обучения.

II. Медицина и гигиена.

2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.
Походный травматизм. Обстоятельства и ситуации, способствующие возникновению травм (падения, неосторожное обращение с огнем, режущими и колющими предметами и т. д.). Заболевания в походе. Виды заболеваний и причины их возникновения. Анализ полученных травм и заболеваний в походах (причины, характер травм и заболеваний, принятые меры и т. п.).

2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.
Профилактика термических ожогов, ранений от острых орудий, отравления продуктами питания. Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины. Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков, теплового и солнечного ударов, ожогов. Профилактика охлаждения от ветра, поражения атмосферным электричеством (в грозу), нападения животных, укуса ядовитых змей, клещей, отравления грибами. Профилактика переохлаждений, отморожений, потертостей, мозолей, опрелостей.

Предварительное закаливание организма воздухом, солнцем, водой - основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям. Правила гигиены туриста. Систематические занятия физкультурой и спортом. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и их влияние на здоровье и работоспособность. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия /поражение лёгких, лимфатических узлов/).

2.3. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях туризмом. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания для занятий различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о “спортивной форме”, утомление. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Массаж. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

2.4. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов.

Практическое занятие. Изучение порядка и правил применения лекарственных препаратов, входящих в состав походной медицинской аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты (жидкие мази), смазки. Различия в принципе действия. Показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Порядок хранения и транспортировки препаратов.

2.5. Лекарственные растения. Правила их использования в походе. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений. Назначение, дозировка и правила применения.
Практическое занятие. Знакомство с лекарственными растениями.

2.6. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из лёгких, из пищеварительного тракта. Основные приёмы оказания помощи при: травмах конечностей, закрытых и открытых переломах длинных костей, растяжениях и разрывах связочного аппарата, вывихах суставов; травмах области живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях органов малого таза; травмах головы и туловища: закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, позвоночника, грудной клетки, переломах ключицы, рёбер; симптомы сотрясения головного мозга.

Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Выход из шокового состояния. Правила наложения шин. Первая помощь при поражениях атмосферным электричеством (молнией), утопающему. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция лёгких: способы “рот в рот” и “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего.

Практическое занятие. Отработка способов обработки ран, остановки кровотечения, правил наложения шин, приёмов и способов проведения искусственного дыхания.

2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Практическое занятие. Отработка различных способов транспортировки пострадавшего: на рюкзаке с палкой; в рюкзаке; на веревке; вдвоём на поперечных палках; переноска вдвоём на шестах со штормовками; на шесте и др. Отработка способов обездвиживания подручными средствами и правильного положения пострадавшего на носилках.

III. Туристская подготовка.

3.1. Нормативные документы по туризму.

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. “Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации”, “Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ”, “Правила проведения соревнований, туристских спортивных походов”, “Единая Всероссийская спортивная классификация маршрута”.

Нормативные и разрядные требования. Положения о значках “Юный турист”, “Турист России”. Маршрутные листы, книжки, справки о совершенном походе, удостоверения на значки.

3.2. Туристское снаряжение в пешем степенном походе.

Особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе для зимних и летних условий. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в использовании и транспортировке, гигиеничность, эстетичность.

Примусы бензиновые и газовые. Правила безопасности при переноске и работе с примусами, оборудование места работы с ними. Малогабаритные и разборные таганки, печки для отопления и приготовления пищи, тросики, кань. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники.

Специальное (страховочное) снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, жумары, альпеншток.

3.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка турснаряжения.

Практическое занятие. Проверка, подготовка личного и группового туристского снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Пропитка и смазка ткани, туристской обуви, рюкзаков, одежды. Способы пропитки. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения. Заточка и разводка пил, усовершенствование пил, топоров и другого снаряжения.

Ремонт снаряжения в многодневном походе. Ремонтный набор, его комплектование в зависимости от конкретного снаряжения и группы.

3.4. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения. Действия группы в аварийных ситуациях.

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе: неорганизованность, недисциплинированность самих туристов и низкая организация контроля со стороны руководителя; отсутствие психологической совместимости в туристской группе; слабая морально-волевая подготовка; изменение состава группы, маршрута, незнание маршрута всеми участниками; пренебрежение субъективными опасностями, правилами мер безопасности. Меры по предупреждению возникновения аварийных ситуаций: разбор и анализ несчастных случаев, выработка у воспитанников необходимых морально-волевых качеств (коллективизм, самообладание, психологическая устойчивость в походных условиях и т. п.), лидеры в группе и их влияние на психологический настрой, тренировка в дискомфортных погодных условиях, специальная техническая, физическая подготовка.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Подбор участников. Проверка слаженности группы, изучение маршрута всеми участниками похода. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Отработка навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака и т. д.).

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута.

3.5. Организация туристского быта в многодневных походах.

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в многодневном походе в зависимости от времени года, метеоусловий,

района

путешествий.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристского быта, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе. Расчет калорийности дневного рациона. "Карманное питание". Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей. Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Возможности пополнения продуктов питания в пути.

3.6. Организация ночлегов в экстремальных условиях.

Порядок установки палаток на заболоченных участках. Организация ночлегов в летний период. Организация хранения продуктов. Оборудование места для приёма пищи. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений. Простые способы очистки и обеззараживания воды.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практическое занятие. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

IV. Специальная туристская подготовка.

4.1. Тактика туристского похода.

Понятие о тактике в туристском походе. Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Заброска продуктов и переноска "челноком".

Факторы, определяющие тактику похода: характер естественных препятствий, утомляемость группы, её состав, материально-техническое обеспечение. Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления, выбор оптимальных путей, условий и средств.

4.2. Техника движения и преодоления естественных препятствий.

Понятие о термине "техника" в туристском походе. Техника - практическое осуществление принятых решений при помощи заранее отработанных приёмов и технических средств. Техника движения на равнине и травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через

кустарники, по камням, болоту. Движение в лесу. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Переправы по кладям, брёвнам, камням, жердям, кочкам и т. Д.

Техника движения по травянистым склонам и заснеженным склонам. *Практическое занятие.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

4.3. Страховка и самостраховка.

Понятие о страховке и её предназначение. Виды страховки: групповая, взаимостраховка, самостраховка. Их краткая характеристика и назначение. Основные технические средства страховки (веревки, карабины, системы и т. Д.). Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения и применение узлов.

Практическое занятие. Отработка страховки и самостраховки при переправах по бревну, во время брода, преодоления болот. Страховка альпенштоком.

4.4. Узлы, применяемые в туризме.

Практические занятия. Отработка навыков вязки узлов всех групп по назначению.

Уметь: вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шлагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник-восьмерка, схватывающий всех модификаций, “австрийский”.

4.5. Азбука выживания.

Факторы выживания. Понятие о “стрессорах выживания”: боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх. Их характеристика. Три важнейших задачи выживания. Условия автономного существования. Одежда и обувь. Убежища. Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водобеспечение. Обеззараживание воды. Добывание огня без спичек. Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра, отмашка руками или палкой (веткой), условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля – воздух”.

Ночлег без палаток. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлега у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки или скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практическое занятие.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа “нодья”. Отработка способов добывания огня без спичек. Способы транспортировки огня. Отработка приёмов сигнализации по международному коду.

4.6. Подготовка к многодневному походу.

Практические занятия. Отработка вопросов подготовки туристской группы к походу: исходные условия (определение целей похода, продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода). Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников. Контакт руководителя с родителями. Принцип самоуправления и самообслуживания (распределение обязанностей, подготовка ответственных за участки работ. Составление плана подготовки похода. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Разработка календарного план-графика похода. Составление сметы расходов. Заявочная документация для совершения многодневного похода. Подготовка снаряжения. Фасовка и упаковка продуктов.

V. Топография и ориентирование.

5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России.

Определение координат точек на карте. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка). Определение координат точек на карте.

5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте.

Копирование карт и схем.

Практическое занятие. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Прокладка и описание маршрута. Составление плана движения. Построение профиля маршрута. Копирование карт и схем. Способы и правила копирования карт. Копирование на кальку участка топографической карты. Защита карты от непогоды в походе.

5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.

Глазомерная съёмка местности. Методы маршрутной глазомерной съёмки в походах. Способы глазомерной съёмки: полярный, прямой и обратной засечек, способ перпендикуляров, способ створов. Походная мензула (полевой чертежный столик) и другие инструменты для съёмок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Схема препятствий на местности и условные знаки. Кроки. Для чего создаются кроки.

5.4. Ориентирование в сложных условиях.

Особенности ориентирования в сложных условиях. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью. Ориентирование на участке при отсутствии крупномасштабных карт. Ориентирование в походе с помощью топокарты, не дающей полной информации о местности. Ориентирование в лесу, на заболоченных участках. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем, маскировка пути движения. Ориентирование по местным предметам, по туристской маркировке. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной Звезды, по квартальным столбам в лесных просеках. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия.

Движение по легенде - подробному описанию пути; определение сторон горизонта по местным предметам, созданным природой и людьми, по растительности, по небесным светилам. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

5.5. Измерение расстояний на местности.

Практическое занятие. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета различными способами. Определение ширины реки, оврага. Тренировка глазомера.

5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.

Практическое занятие. Работа со спортивными картами различного масштаба. Изучение элементов рельефа. Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Снаряжение ориентировщика.

VI. Краеведение.

6.1. Изучение “Программы туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации “Отечество”

Цели и задачи движения. Формы работы Программы туристско-краеведческого движения “Отечество”.

6.2. Изучение района путешествия.

Практические занятия. Выбор и изучение района похода. Знакомство по литературным и иным источникам с климатом, рельефом, гидрографией, растительностью, границей района путешествия. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Наличие экскурсионных объектов и учет времени на их посещение. Возможности пополнения

продуктов, наличие узлов связи, лечебных учреждений на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и возможности остановки (ночлега) во время похода. Знакомство с отчетами туристских групп, беседы с опытными туристами, совершившими поход в данном районе.

6.3. Туристские возможности Ульяновской и граничащих с ней областей и республик.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий в Ульяновской и граничащих с ней областях и республиках. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Памятники истории и культуры Ульяновской области. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок их посещения. Экскурсии на предприятия, стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об Ульяновской области в архивах, военкоматах, общественных организациях.

6.4. Общественно-полезная работа в походе. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранная деятельность.

Виды общественно-полезной работы: трудовая помощь населению, агитационно-пропагандистская и культурно-массовая работа, охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования; выполнение целевых заданий школ и других учреждений; попутная, эпизодическая общественно-полезная деятельность без конкретных заданий.

Характеристика видов общественно-полезной работы в походе. Условия успешного осуществления общественно-полезной работы и методы, которые рекомендуется использовать туристам в ходе работы. Значение памятников для туристов. Виды памятников истории и культуры. О бережном отношении к памятникам. Разведка и учет памятников истории и культуры. Участие туристов в охране памятников. Природоохранная деятельность: бережное отношение к растительности; соблюдение противопожарных правил; соблюдение чистоты и тишины. О пользе животных. Соблюдение правил охоты и рыболовства. Охрана птиц. Борьба с вредителями леса. Правила посещения охраняемых природных территорий. Ответственность за нарушение установленных правил по защите природы. Природоохранный кодекс туриста.

6.5. Наблюдения в походах.

Наблюдения в походах: топографические, геологические, изучение рельефа, гидрологические, ботанические, флоризм (сочетание наблюдений за растительностью с искусством), зоологические, фенологические, изучение почв, этнографические, топонимические, экономико-географические. Их краткая характеристика.

Практические занятия. Метеорологические наблюдения. Наблюдения над облачностью, за ветром. Предсказание погоды. Составление таблицы признаков погоды.

VII. Физическая подготовка.

7.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны), в группировке; полушпагат, полет-кувырок вперед с места, с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности до 1 км (кросс) с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Катание с гор. Спуски и подъёмы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Лыжные падения. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина, через “козла” и “коня”.

VIII. Туристская техника.

8.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория. Виды личного и группового туристского снаряжения. Правила работы с ним, уход и ремонт

Практические занятия. Ремонт снаряжения.

8.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория. Правила организации туристского быта. Выбор места привала, организация ночлега.

Практические занятия. Установка палатки и разбивка бивака.

8.3. Организация походов выходного дня, двухдневных походов.

Теория. Правила передвижения группы. Маршрут.

Практические занятия. Движение группы на маршруте.

8.4. Однодневный поход.

8.5. Двухдневный поход

8.6. Анализ и подведение итогов однодневного и двухдневного похода

Теория. Отчет о походе, фото и видеоотчет. Газета.

8.7. Питание в туристском походе.

Практические занятия. Правила организации питания в туристском походе. Приготовление пищи на костре. Заготовка дров.

8.8. Туристские должности в группе.

Практические занятия. Обязанности в походе по должностям. Исполнение должностей по очереди.

IX. Подготовка к туристским слетам и соревнованиям.

9.1. Туристские слеты и соревнования: основные организационные вопросы. Положение, правила, условия.

Теория. Основные вопросы при проведении соревнований и туристских слетов. Положение о проведении, правила проведения, условия.

9.2. Подъем и спуск спортивным способом.

Практические занятия. Правила и способы подъема и спуска спортивным способом. Страховка и самостраховка.

9.3. Переправа по бревну с самонаведением.

Практические занятия. Способы преодоления препятствия. Тренировка преодоления.

9.4. Преодоление условного «болота».

Практические занятия. Способы преодоления препятствия. Тренировка.

9.5. Наведение перил.

Практические занятия. Наведение перил при переправе через препятствия.

9.6. Параллельные веревки.

Практические занятия. Правила преодоления препятствия с помощью параллельных веревок.

9.7. Маятник.

Практические занятия. Переправа маятником. Страховка участника. Тренировка.

9.8. Траверс склона с самонаведением.

Практические занятия. Траверс склона, правила, тренировка.

9.9. Паутина.

Практические занятия. Правила преодоления препятствия с помощью паутины.

9.10. Бабочка.

Практические занятия. Правила преодоления препятствия способом бабочка. Тренировка.

10. Итоговое занятие: обсуждение плана палаточного лагеря.

Теория. План проведения лагеря. Оформление документов участников.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Место проведения:

Время проведения занятий:

Изменения расписания занятий:

1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактичес кая (число, месяц)	Причи на измен ения даты
1.	I. Вводное занятие.	1	Вводная беседа, инструктаж	Тесты			
2	Основы гигиены и первая помощь.	7					
3	2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
2.	2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	1	Лекция	Тесты			
3.	2.3. Походная медицинская аптечка.	1	Практич. занятие	Тесты			
4.	2.4. Основные приёмы по оказанию первой доврачебной помощи	1	Беседа	Контрольные упражнения			
5.	2.4. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	1	беседа	Тесты			
6.	2.4. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения Тесты			
7.	2.5. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения Тесты			

	III. Основы туристской подготовки.	14					
8.	3.1. История развития туризма в России. Туристские нормативы.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
9.	3.2. Личное и групповое снаряжение туриста	1	Лекция	Контрольные упражнения Тесты			
10.	3.2. Личное и групповое снаряжение.	1	беседа	Контрольные упражнения Тесты			
11.	3.3. Укладка рюкзака. Установка палатки.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
12.	3.4. Последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
13.	3.5. Туристские должности в походе.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
14.	3.6. Правильная организация движения в походе. Привалы.	1	Лекция	Тесты			
15.	3.7. Техника безопасности при проведении походов.	1	Инструктаж	Контрольные упражнения Тесты			
16.	3.8. Организация туристского быта. Выбор места для	1		Контрольные упражнения			

	бивуака			Тесты			
17.	3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
18.	3.9. Костры, их типы. Правила разведения костра. Костровое хозяйство.	1		Контрольные упражнения Тесты			
19.	3.10. Сушка и ремонт снаряжения. Ремонтный набор.	1	Практич. занятие	Сообщения			
20.	3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	1	Практич. занятие	Тесты			
21.	3.11. Питание в туристском походе. Приготовление пищи.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения Тесты			
	IV. Специальная туристская подготовка.	10					
22.	4.1. Отработка порядка движения группы в походе.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
23.	4.2. Преодоление естественных препятствий.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения Соревнования			
24.	4.2. Преодоление естественных препятствий.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			

				Соревнования			
25.	4.3. Узлы, применяемые в туризме.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
26.	4.3. Узлы, применяемые в туризме.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
27.	4.3. Узлы, применяемые в туризме.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
28.	4.3. Узлы, применяемые в туризме.	1	Практич. занятие	Соревнования			
29.	4.4. Подготовка к туристскому походу.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
30.	4.4. Подготовка к туристскому походу.	1	Практич. занятие	Тесты			
31.	4.5. Подведение итогов туристского похода. Порядок составления отчета о походе.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
	V. Топография и ориентирование.	10		Тесты			
32.	5.1. Определение топографии и топографических карт. 5.2. Масштаб, работа с масштабом. Измерение расстояний на карте.	1	Лекция, Практич. занятие	Контрольные упражнения			
33.	5.3. Условные знаки	1	Лекция	Тесты			

	топографических карт.						
34.	5.4. Отображение местности на карте. Рельеф.	1	Лекция	Контрольные упражнения Тесты			
35.	5.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.	1	Практич. занятие	Тесты			
36.	5.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения			
37.	5.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
38.	5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	1	Лекция	Сообщения			
39.	5.8. Способы ориентирования. Действия в случае потери ориентировки.	1		Тесты			
40.	5.9. Определение расстояний на местности.	1	Практич. занятие	Контрольные упражнения Тесты			
41.	5.10. Соревнования по спортивному ориентированию.	1		Контрольные упражнения Тесты			
	VI. Краеведение.	9					
42.	6.1 Малая родина - Ишеевка.	1	Лекция	беседа			

	Природные особенности.						
43.	6.2 Административное деление. Знаменитые люди	1	Лекция	наблюдение			
44.	6.3 Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства. Транспорт.	1	Лекция	беседа			
45.	6.4 Летопись малой родины. История своего района	1	Лекция	беседа			
46.	6.5. Изучение военной истории на местном краеведческом материале.	1	Лекция	беседа			
47.	6.6. Природные памятники Ульяновской области	1	Лекция	викторина			
48.	6.7. Экологическое воспитание. Охрана природы.	1	Лекция	Практическое задание			
49.	6.8. Экскурсии. Посещение музеев, выставок.	1	Лекция	экскурсия			
50.	Экскурсии. Посещение музеев, выставок.	1		экскурсия			
	VII. Физическая подготовка.	9					
51.	7.1. Общая физическая подготовка.	1	Разучивание комплекса	Сдача нормативов			

			упражнени й				
52.	Общая физическая подготовка.	1		Сдача нормативов			
53.	Общая физическая подготовка.	1		Сдача нормативов			
54.	7.2. Эстафеты, игры.	1	Правила проведения	Сдача нормативов			
55.	Эстафеты, игры.	1		Сдача нормативов			
56.	Эстафеты, игры.	1		Сдача нормативов			
57.	7.3. Специальная физическая подготовка.(СФП)	1	Разучивание комплекса упражнений	Сдача нормативов			
58.	СФП	1		Сдача нормативов			
	VIII. Походы.	12					
59-71	8.1. Однодневные походы (3 похода)	12		Практическое задание			
72	Итоговое занятие	1	практика	Практическое задание			

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	I. Вводное занятие.	1	беседа	Тесты			

	Инструктаж по технике безопасности.						
	II. Медицина и гигиена.	7		Тесты			
2	2.1. Походный травматизм. Заболевания в походе.	1	Лекция	Контрольн ые упражнения			
3	2.2. Профилактика травматизма и заболеваний. Гигиена.	1	Лекция	Тесты			
4	2.3. Врачебный контроль, самоконтроль.	1	Беседа+т ест	Тесты			
5	2.4. Изучение порядка и правил применение лекарственных препаратов	1	Беседа+п рактика	Контрольн ые упражнения			
6	2.5. Лекарственные растения Ульяновской области. Возможности их использования в походе.	1	практика	Тесты			
7	2.6. Основные приёмы по оказанию доврачебной помощи	1	практика	Контрольн ые упражнения Тесты			
8	2.7. Приёмы транспортировки пострадавшего.	1	практика	Тесты			
	III. Туристская подготовка.	7		Контрольн ые упражнения Соревнова ния			
9	3.1. Нормативные документы по туризму.	1	Лекция	Контрольн ые упражнения Тесты			
10	3.2. Туристское снаряжение в	1	Лекция	Контрольн ые			

	пешем ступенном походе.			упражнения Тесты			
11	3.3. Ремонт, усовершенствов ание и подготовка туристского снаряжения	1	Лекция	Контрольн ые упражнения			
12	3.4. Причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения . Действия группы в аварийных ситуациях.	1	Лекция	Контрольн ые упражнения Соревнова ния			
13	3.5. Организация туристского быта в многодневных походах.	1	Лекция	Контрольн ые упражнения Соревнова ния			
14- 15	3.6. Организация ночлегов в экстремальных условиях.	2	Лекция	Тесты			
	IV. Специальная туристская подготовка.	12		Контрольн ые упражнения Тесты			
16	4.1 Тактика туристского похода.	1	Практ.зан ятие	Контрольн ые упражнения Тесты			
17- 18	4.2 Техника движения и преодоления естествен.препя тствий.	2	Практ.зан ятие	Контрольн ые упражнения Соревнова ния			
19	4.3 Страховка и самостраховка.	1	Практ.зан ятие	Контрольн ые			

				упражнения Тесты			
20-21	4.4 Узлы, применяемые в туризме.	2	Практ.занятие	Тесты			
22-25	4.5 Азбука выживания.	4	Лекция	Контрольные упражнения Тесты			
26-27	4.6 Подготовка к многодневному походу.	2		Тесты			
	V. Топография и ориентирование.	6		Контрольные упражнения Соревнования			
28	5.1. Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	1	Лекция	Контрольные упражнения Тесты			
29	5.2. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем.	1	Лекция	Контрольные упражнения Соревнования			
30	5.3. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	1	Лекция	Контрольные упражнения			
31	5.4. Ориентирование в сложных условиях.	1	практика	Контрольные упражнения Соревнования			
32	5.5. Измерение расстояний на местности.	1	Практ.занятие	Контрольные упражнения			

				Соревнования			
33	5.6. Соревнования по спортивному ориентированию.	1	соревнования	Контрольные упражнения Соревнования			
	VI. Краеведение.	6		Контрольные упражнения Соревнования			
34	6.1. Изучение "Программы туристско-краеведческого движения обучающихся Российской Федерации "Отечество". Краеведческие исследования в туристских походах.	1	Лекция	Сообщения			
35	6.2. Изучение района путешествия.	1	Лекция	Контрольные упражнения Соревнования			
36	6.3. Туристские возможности Ульяновской области и граничащих с ней областей.	1	Лекция	Контрольные упражнения Тесты			
37	6.4. Общественно-полезная работа в походе. Охрана памятников истории и культуры. Природоохранна	1	Лекция	Тесты			

	я деятельность.						
38-39	6.5. Наблюдения в походах.	2	практика	Тесты			
	VII. Физическая подготовка.	2		Контрольн ые упражнения			
40-41	7.1. Общая физическая подготовка.	2	Разучиван ие комплекса упражнений	Тесты			
	VIII. Туристская техника	12		Контрольн ые упражнения Тесты			
42-43	8.1. Личное и групповое туристское снаряжение	2	Практ.зан ятие	Тесты			
44-45	8.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	Практ.зан ятие	Контрольн ые упражнения			
46 - 47	8.3. Организация и подготовка походов выходного дня, двухдневного похода	2	Практ.зан ятие	Контрольн ые упражнения Соревнова ния			
48	8.4. Однодневный поход	1		Сообщения			
49	8.5. Двухдневный поход	1		Тесты			
50-51	8.6. Анализ и подведение итогов однодневного и двухдневного походов	2	Беседа, оформлен ие документо в	Тесты			
52	8.7. Питание в туристском походе.	1	Практ.зан ятие	Контрольн ые упражнения Тесты			
53	8.8. Туристские	1	Практ.зан	Контрольн			

	должности в группе		ятие	ые упражнения Соревнования			
	IX. Подготовка к туристским слётам и соревнованиям	15		Экскурсия			
54	9.1. Туристские соревнования и слёты: основные организационные вопросы. Положение, программа, условия.	2	Лекция	Контрольные упражнения			
55	9.2. Подъём и спуск спортивным способом	1	Практ.занятие	Контрольные упражнения Соревнования			
56-57	9.3. Переправа по бревну с самонаведением	2	Практ.занятие	Тесты			
58-59	9.4. Преодоление условного «болота»	1	Практ.занятие	Тесты			
60-61	9.5. Навесная переправа	2	Практ.занятие	Контрольные упражнения			
62-63	9.6. Параллельные верёвки	2	Практ.занятие	Тесты			
64-65	9.7. Маятник	1	Практ.занятие	Тесты			
66-67	9.8. Траверс склона с самонаведением	2	Практ.занятие	Контрольные упражнения			
68-69	9.9. Паутина	1	Практ.занятие	Тесты			
70-71	9.10. Бабочка	1	Практ.занятие	Контрольные упражнения Тесты			

72	Итоговое занятие: обсуждение плана палаточного лагеря	1	Практическое занятие	Практическое задание			
----	---	---	----------------------	----------------------	--	--	--

2.2. Формы аттестации/контроля

В течение учебного года проводится *текущий контроль* уровня освоения образовательной программы, вносятся коррективы в планирование образовательного процесса.

По окончании первого полугодия обучения проводится *промежуточная аттестация* обучающихся (в форме тестирования) – определяется уровень освоения учебного материала, соответствие результатов обучения поставленным целям и задачам, намечаются перспективы дальнейшей работы.

В конце каждого года проводится *итоговая аттестация*. В процессе аттестации проверяются теоретические знания, правила по туризму (в форме тестирования) и практические умения (в форме: практического задания). В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты в соревнованиях.

Формы поощрения:

- словесная, знания оцениваются в устной форме: хорошо, отлично;
- наглядно-демонстративная (участие в соревнованиях и конкурсах);
- материальная (грамоты, призы)

Результативность и практическая значимость определяются перечнем знаний, умений и навыков, формируемых у обучающихся по данной программе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о реализации программы и уровне ее освоения воспитанниками (в Приложении); журнал посещаемости; материалы анкетирования и тестирования; методическая разработка; готовая работа; фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования по туризму и ориентированию, открытое занятие, итоговый отчет, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю программы.

2.3. Оценочные материалы

Диагностические материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов разработаны по разделам, темам и представлены в содержании программы.

По итогам 1 года обучения не менее 50% от занимающихся в объединении должны выполнить нормативы.

По итогам 2 года обучения не менее 60% от занимающихся в объединении должны выполнить нормативы.

Нормативы по общефизической подготовке

Норматив	1год	2год	3год
Бег 1000м	4.10мин	3.50мин	3.35мин
Подтягивания	5	9	12
Поднимание туловища	27	29	31

Для текущего контроля, входной, промежуточной и итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пешеходный туризм» разработаны тесты (**см.Приложение**).

2.4. Методические материалы

Для успешной реализации программы разработаны следующие методические материалы:

- тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- топографические задачи;
- методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогами для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

2.5. Условия обеспечения программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- *учебно-материальная база*: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;

- *информационные условия:* библиотечная учебно-методическая литература; учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»; комплект учебных топографических карт; условные знаки спортивных и топографических карт; карточки для контроля ЗУН; дидактический (раздаточный) материал.

У каждого участника объединения должны быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, фломастеры, линейка, транспортир.

В тетрадь записываются изучаемый материал, домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т.п.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	К о л - в о единиц
1	Палатки туристские	Компл.
2	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4	Колышки для палаток	Компл.
5	Стойки для палаток	Компл.
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.
8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11	Система страховочная	Компл.
12	Карабин туристский	Компл.
13	Альпеншток	Компл.
14	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15	Курвиметр	2 шт.
16	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19	Секундомер электронный	2 шт.
20	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21	Тонометр	2 шт.
22	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23	Топор в чехле	2 шт.
24	Таганок костровой	2 шт.
25	Тросик костровой	1 шт.
26	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27	Тент хозяйственный	1 шт.
28	Клеенка кухонная	2 шт.
29	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.

30	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
34	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.

Перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзак для туристских прогулок.
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

2.6. Программа воспитания и план учебно-воспитательной работы

Цель: личностное развитие обучающихся, а также удовлетворение образовательных потребностей обучающихся средствами туристско–краеведческой деятельности, воспитание чувства товарищества, взаимопомощи, волевых качеств; чувства патриотизма и любви к Родине.

Задачи:

- формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- формирование способности к аккуратности, опрятности, умению ценить красоту в себе и окружающем мире и др.
- сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

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

Формы воспитательной работы: веревочный курс, соревнования, встреча, брейн-ринг, игра, поход.

План учебно-воспитательной работы 1 год обучения

№	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки
1	«Вместе весело шагать по просторам»	Умение взаимодействовать в коллективе	Веревочный курс	Сентябрь
2	Лично-командные соревнования по ТПТ	Чувство ответственности за личную и командную работу	соревнования	Октябрь
3	Встреча с известными туристами-краеоведами	Умение слушать и слышать, развитие коммуникативных навыков	встреча	Ноябрь
4	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Укрепить семейные связи, умение работать в команде	соревнования	Декабрь
5	Туристский брейн-ринг	Умение работать в команде	Брейн-ринг	Февраль
6	Игра «Геокешинг»	Умение слажено	Игра	Апрель

		работать в команде и правильно формулировать свои мысли		
7	Поход	Умение выполнять свои роли в группе, брать ответственность не только за себя, но и за других участников похода	поход	Май

План учебно-воспитательной работы 2 год обучения

№	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки
1	«Вместе весело шагать по просторам»	Умение взаимодействовать в коллективе	Веревочный курс	Сентябрь
2	Лично-командные соревнования по ТПТ	Чувство ответственности за личную и командную работу	соревнования	Октябрь
3	Встреча с известными туристами-краеоведами	Умение слушать и слышать, развитие коммуникативных навыков	встреча	Ноябрь
4	«Мама, папа, я – спортивная семья»	Укрепить семейные связи, умение работать в команде	соревнования	Декабрь
5	Туристский брейн-ринг	Умение работать в команде	Брейн-ринг	Февраль
6	Игра «Геокешинг»	Умение слажено работать в команде и правильно формулировать свои мысли	Игра	Апрель
7	Поход	Умение выполнять свои роли в группе, брать ответственность не только за себя, но и за других участников похода	поход	Май

2.7. Список литературы

Для педагогов:

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебrenиков А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
5. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
6. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
7. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
8. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
10. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
11. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
12. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
15. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
16. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
17. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
18. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
19. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
20. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982. Уховский Ф. С.
21. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
22. Шibaев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
23. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.

24. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.

Для обучающихся

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
3. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
5. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.

**Оценочные материалы
ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

для проверки знаний обучающихся объединения “Пешеходный туризм” после 1 года обучения.

Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.
Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.

Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом.
Сущность закаливания организма.

Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение и транспортировку.

Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?

Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.

Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?

Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания.

Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.

Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.

Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.

Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.

Перечислите, что входит в состав группового снаряжения и какие требования предъявляются к нему.

Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?

Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.

Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи

походов.

Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.

Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.

Техника безопасности при проведении походов.

Основные требования к месту привала и бивуака.

Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.

Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров.

Экологические требования.

Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда.

Способы подвески котлов.

Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.

Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?

Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.

Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.

Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.

Способы обеззараживания воды.

Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.

Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.

Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

Дайте определение топографической карты и её содержания.

Что называется масштабом карты? Виды масштабов.

Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1:50000?

Назовите основные группы условных топографических знаков.

Что изображают указанные условные топографические знаки?

(Представляются по усмотрению проверяющего).

Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.

Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.

Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?

Как определить азимут на карте и на местности?

Какие вы знаете способы ориентирования на местности?

Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?

Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?

Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Краеведение

Дайте общегеографическую характеристику Ульяновской области: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
Назовите основные реки и озера Ульяновской области.
Административные поселения Ульяновской области. Назовите села Ульяновского района.
Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства района.
Назовите наиболее яркие события в Ульяновской области с времен основания до наших дней.
Ульяновская область в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.
Назовите туристские возможности Ульяновской области.
Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.
Какие вы знаете виды и формы общественной работы?
Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.
Природные памятники Ульяновской области.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний обучающихся объединения “Пешеходный
туризм”
после второго года обучения

Медицина и гигиена

Назовите обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
В чём заключается профилактика термических ожогов, ранений острыми орудиями, поражений атмосферным электричеством (грозой)?
Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и т. д.).
Назначение и дозировка медицинских препаратов, входящих в состав походной аптечки.
Как остановить кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких?
Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых переломах, разрывах связочного аппарата.
Как оказать первую помощь при травмах живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях таза?
Правила оказания помощи при закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, при сотрясении мозга.
Первая доврачебная помощь при переломах ключицы, ребер, при повреждении позвоночника.
Назовите способы и порядок проведения искусственного дыхания.
Назовите способы иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего на средствах транспортировки, порядок наложения шин.
Назовите правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, вывода его

из шокового состояния.

Туристская подготовка

Назовите нормативные документы по туризму. Нормативы и разрядные требования.

Какие особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе?

Назовите специальное (страховочное) снаряжение и для чего оно предназначено?

Порядок проверки, подготовки и ремонта личного и группового туристского снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, условий погоды.

Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Назовите субъективные и объективные опасности в многодневном походе.

Назовите причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.

Назовите тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.

Организация ночлегов в экстремальных условиях (на заболоченном участке, зимой, летом). Установка палаток на заболоченных участках.

Использование костров для обогрева во время ночлега в экстремальной ситуации.

Организация ночлегов в зимний период с устройством пещер, траншей, нор и т. д. Индивидуальные укрытия.

Организация питания в экстремальных условиях (охота, рыбалка, использование в пищу дикорастущих растений).

Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе.

Для чего нужны днёвки, полуднёвки в многодневном походе?

Понятие о тактике в туристском походе. Факторы, определяющие тактику похода.

Техника движения по травянистым склонам, в лесу, по заболоченным участкам. Техника преодоления завалов.

Приёмы и способы преодоления естественных препятствий: реки, болота, овраги и т.д.

Понятие о страховке и её предназначении. Виды страховки.

Факторы выживания. Три важнейших задачи выживания.

Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водобеспечение.

Добывание огня из спичек.

Сигналы бедствия. Виды сигналов.

Международный код визуальных сигналов “Земля - воздух”.

Порядок составления отчета о походе.

Топография и ориентирование

Разграфки и номенклатура топокарт. Назначение рамки топографической карты.

Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе.

Цель маршрутной глазомерной съёмки и способы её проведения.

Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью.

Действия участника похода в случае потери ориентировки.

Порядок ориентирования по местным предметам.

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

Порядок и способы определения расстояний до недоступного предмета.

На местности от пункта А до пункта Б - 1км. Какую длину будет иметь это расстояние на карте масштаба 1:25000?

Какое отличие между истинным (географическим) и магнитным азимутом? Порядок их определения.

Какой будет азимут, если к направлению на юго-восток прибавить 180° ?

Что изображают указанные условные топографические знаки?

(Представляются по усмотрению проверяющего).

Типичные формы рельефа и их изображение на топокарте.

Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию. Дайте их характеристику.

Назовите снаряжение ориентировщика и оборудование контрольного пункта.

Краеведение

Назовите цели и задачи туристско-краеведческого движения "Отечество".

Назовите охраняемые законом памятники живой природы Ульяновской области: заповедники, заказники, месторасположение и порядок их посещения.

Порядок изучения района предстоящего похода.

Назовите наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Назовите памятники истории и культуры, музеи Ульяновской области.

Назовите виды общественно-полезной работы и их краткую характеристику.

Охрана памятников истории и культуры. В чем заключается природоохранная деятельность?

Наблюдения в походах. Их краткая характеристика.

Предсказание погоды. Признаки ухудшения и улучшения погоды.

Вопросы по основам туристской подготовки

1.Определите, к каким техническим приемам относятся следующие характеристики:

А) Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку «страховочный пояс — беседка».

Порядок пристегивания:

1. встать на самостраховку на перила;
2. подключить сопровождающую веревку к участнику;
3. подключиться к перилам.

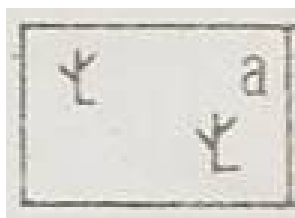
Порядок отстегивания от перил обратный. Движение участников по переправе только головой вперед. Переправа может быть нагружена только одним участником. **(НАВЕСНАЯ ПЕРЕПРАВА)**

Б) Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел. Самостраховка включается в грудное перекрестие страховочного пояса. Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). На перилах может находиться не более одного участника. **(СПУСК, ПОДЪЕМ)**

2. Определите по местным предметам и впишите вместо точек стороны горизонта

- а. Кора березы и сосны светлее с **(ЮЖНОЙ)** стороны.
- б. У муравейника более пологая сторона обращена к **(ЮГУ)**
- в. Грибы чаще растут с **(СЕВЕРНОЙ)** стороны деревьев, пней.
- г. Муравейники располагаются с **(СЕВЕРНОЙ)** стороны деревьев, пней.
- д. Алтари православных церквей, часовен обращены на **(ВОСТОК)**, а главные входы расположены с **(ЗАПАДНОЙ)** стороны;
- е. Мхи и лишайники обильнее покрывают **(СЕВЕРНУЮ)** сторону деревьев, камней и пней.

3. Обозначьте условные знаки



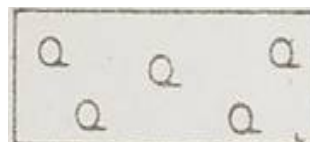
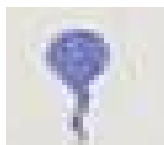
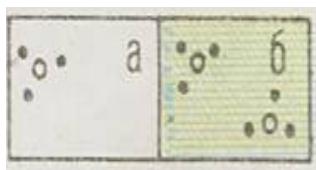
горелый лес



фруктовые сады

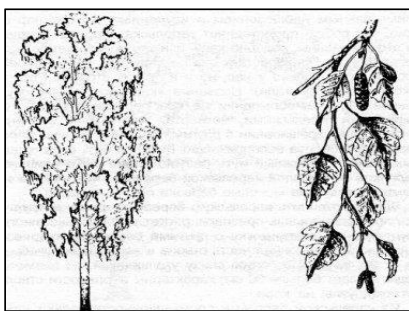


пески



кустарники

родник

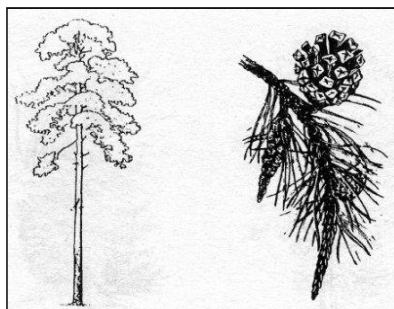
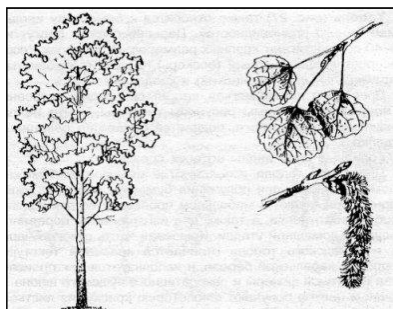


редколесье

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15

Вопросы по КРАЕВЕДЕНИЮ

1. Определите виды деревьев по силуэту



СОСНА

БЕРЕЗА
ОСИНА

2. Выберите правильный вариант ответа:

Какой город в нашем районе самый «старший»?

Аша Сим Миньяр

Назовите год основания города Миньяр

1771 1784

1776

Какое дерево является самым распространенным в Челябинской области?

Береза Дуб Ель

3. Найдите в ряду предложенных слов лишние:

- Горького, Центральная, Рудничная, Набережная, Куйбышева
- Никольский, Беленький, Шелудивый, Ракитка, Новостройка
- Максимовка, Завьяловка, Волково, Сим

4. Ответьте на вопросы:

- Сколько лет исполнилось нашему городу в этом году? (240 лет)
- На какой горе установлен памятник партизанскому связному? (Пионер-гора)
- Самая высокая гора города (Пожар)
- Самый маленький зверёк нашего края (мышь землеройка)
- Самое прожорливое животное (крот)
- Самая длинная пещера Ашинского района (Сухоатинская 2130м)

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15

Вопросы по основам туристской подготовки

1. Определите, к каким техническим приемам относятся следующие характеристики:

А) Переправа проводится на карабине, включенном в беседку или в блокировку «страховочный пояс — беседка».

Порядок пристегивания:

1. встать на самостраховку на перила;
2. подключить сопровождающую веревку к участнику;
3. подключиться к перилам.

Порядок отстегивания от перил обратный. Движение участников по переправе только головой вперед. Переправа может быть нагружена только одним участником.

Б) Для организации самостраховки по перилам участник использует схватывающий узел.

Самостраховка включается в грудное перекрестие страховочного пояса. Участник должен перемещать схватывающий узел по перилам таким образом, чтобы исключить его захват (зажатие в кулаке). На перилах может находиться не более одного участника.

2. Определите по местным предметам и впишите вместо точек стороны горизонта

а. Кора березы и сосны светлее с () стороны.

б. У муравейника более пологая сторона обращена к ()

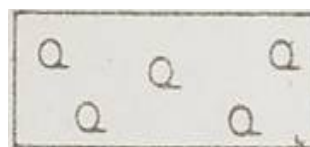
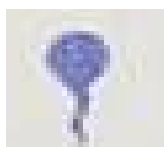
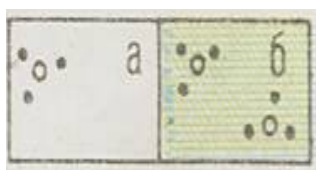
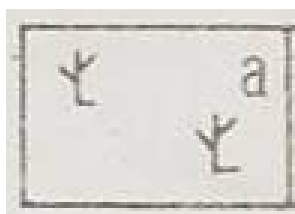
в. Грибы чаще растут с () стороны деревьев, пней.

г. Муравейники располагаются с () стороны деревьев, пней.

д. Алтари православных церквей, часовен обращены на (), а главные входы расположены с () стороны;

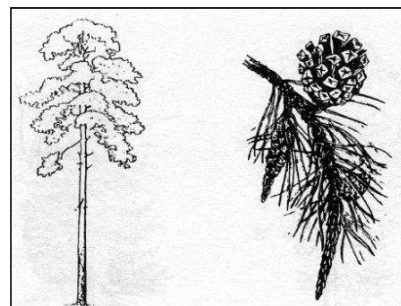
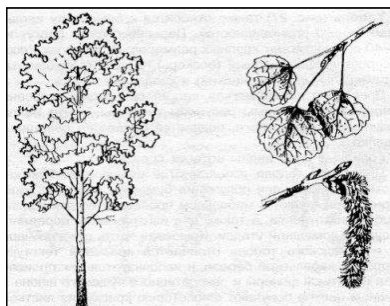
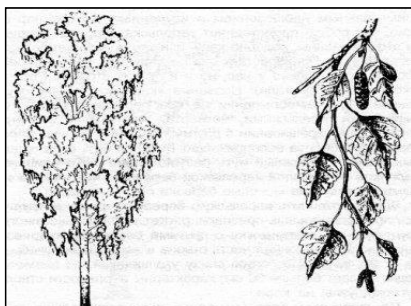
е. Мхи и лишайники обильнее покрывают () сторону деревьев, камней и пней.

3. Обозначьте условные знаки



НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15
Вопросы по КРАЕВЕДЕНИЮ

1. Определите виды деревьев по силуэту



3. Найдите в ряду предложенных слов лишние:

- Горького, Центральная, Рудничная, Набережная, Куйбышева
- Никольский, Беленький, Шелудивый, Ракитка, Новостройка
- Максимовка, Завьяловка, Волково, Сим

4. Ответьте на вопросы:

- Сколько лет исполнилось нашему городу в этом году?

- Самый _____ маленький зверёк нашего края
- Самое _____ прожорливое животное

- _____

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ – 15

Тест №1

I год обучения

Промежуточная аттестация (декабрь)

1. Что такое туризм?

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

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;

- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



а) б) в)

3. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

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

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а) б) в)

6. Для чего нужен костер в походе?

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

6. К правилам сбора лекарственных растений относятся...

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

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

а) да;

б) нет.

9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

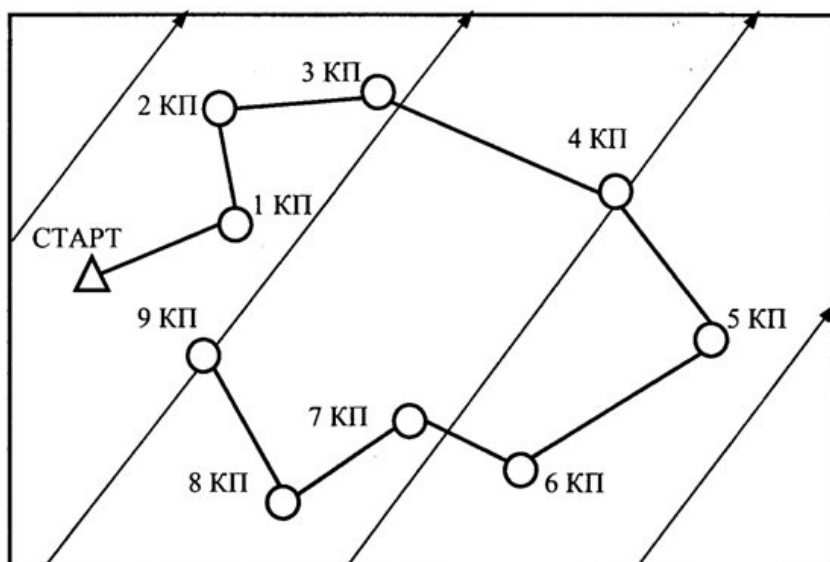


а) встречный; б) прямой; в) брамшкотовый.

Практическое задание

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д.

Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП - 10 КП	

Тест №2

I год обучения

Промежуточная аттестация (июнь)

1. Для чего предназначен компас?

- а) узнать время;
- б) для ориентирования на местности;
- в) узнать направление ветра;
- г) для измерения масштаба карты.

2. Что такое бивак?

- а) участник группы, идущий последним в походной группе;
- б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;
- в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

3. Какие работы относятся к бивачным?

- а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;
- б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;
- в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации

4. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями;
- в) рядом с палатками

5. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

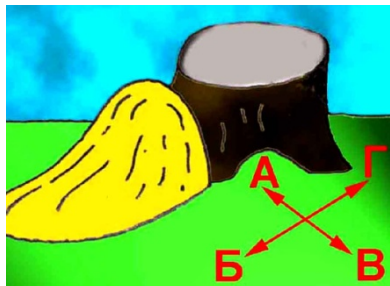
- а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;
- б) спальный мешок, рюкзак, топор;
- в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

6. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



7. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

- а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;
- б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;
- в) весь мусор сжечь в костре.



8. На рисунке изображен муравейник. Где юг?

9. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

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

Практическое задание

Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из 5 заданий)

Проверочный тест по теме

«Ориентирование»

1 вариант

1. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:

- А) линии электропередач,
- Б) граница леса,
- В) летящий самолёт,
- Г) автобус, стоящий на остановке,
- Д) овраг,
- Е) дорога,
- Ж) просека,
- З) трактор в поле.

2. Выбери четыре приметы хоженной травы:

- А) высокая трава,
- Б) примятая трава,
- В) следы от транспорта,
- Г) растущие на тропе грибы и ягоды,
- Д) фантики от конфет, остатки пищи, окурки,
- Е) наличие следов птиц и зверей,
- Ж) сломанные ветки.

3. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- А) юг,
- Б) север,
- В) запад,
- Г) восток.

4. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

- А) направление ветра,
- Б) собственная тень,
- В) направление течения реки,
- Г) направление хоженных троп,
- Д) направление нехоженных рек,
- Е) компас,
- Ж) звёзды,
- З) направление движения поездов,
- И) местные приметы, К) часы.

5. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света:

- А) стволам и коре деревьев,
- Б) кустам и сухой траве,
- В) лишайнику и мху,
- Г) направлению течения ручьёв,
- Д) склонов холмов и бугров,
- Е) наезженной колее,
- Ж) муравейникам,
- З) таянию снега,
- И) полыньям на водоёмах,
- К) скорости ветра.

6. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?

- А) по часам,
- Б) по луне,
- В) по Полярной звезде.

Проверочный тест по теме

«Ориентирование»

2 вариант

1. Укажи пять способов определения сторон света на местности:

- а) направление нехоженных рек,
- б) компас,
- в) звёзды,
- г) направление движения поездов,
- д) местные приметы,
- е) часы.
- ж) направление ветра,
- з) собственная тень,
- и) направление течения реки,
- к) направление хоженных троп.

2. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- А) север,

- Б) юг,
 - В) запад,
 - Г) восток.
3. Из нижеперечисленных объектов, выберите пять, которые являются линейными ориентирами:
- а) овраг,
 - б) дорога,
 - в) просека,
 - г) трактор в поле.
 - д) линии электропередач,
 - е) граница леса,
 - ж) летящий самолёт,
 - з) автобус, стоящий на остановке.
4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?
- А) по Полярной звезде,
 - Б) по луне,
 - В) по часам.
5. Выбери четыре приметы хоженной травы:
- а) фантики от конфет, остатки пищи, окурки,
 - б) наличие следов птиц и зверей,
 - в) сломанные ветки.
 - г) высокая трава,
 - д) следы от транспорта,
 - е) растущие на тропе грибы и ягоды.
 - ж) примятая трава,
6. По каким 4 местным приметам можно определить стороны света:
- А) стволам и коре деревьев,
 - В) кустам и сухой траве,
 - Б) лишайнику и мху,
 - Г) направлению течения ручьёв,
 - Д) склонов холмов и бугров,
 - Ж) наезженной колее,
 - Е) муравейникам,
 - З) таянию снега,
 - И) полыньям на водоёмах,
 - К) скорости ветра.

Игры на знание сторон горизонта

1. Игра «Гимнастика с компасом»

Ребята строятся в шеренгу с компасами в руках. Тренер (или кто-то из старших ребят) называет сторону горизонта. Например, «юго-восток». Кто быстрее повернется и встанет лицом к юго-востоку, тот и выиграл.

2. Игра «Секретная цифра»

Участникам игры выдаются листы бумаги в клеточку, карандаш и карточка с заданием. Ребята обозначают на листе стороны горизонта и выбирают в центре листа точку отсчета. На карточке указано, сколько клеток и в каком направлении им нужно последовательно отложить от точки отсчета. Например, цифра «1» зашифровывается как «две клетки на север, одна клетка на юго-запад».

3. Игра «Нарисуй фигуру»

Выполнив предыдущее задание, ребята сами могут зашифровать любую выбранную ими фигуру и обменяться карточками.

4. Игра «Найди клад!»

Игра проводится в лесу или в классе. Заранее готовятся карточки с заданиями. Например, задание может быть таким: «Твой старт у поваленного дерева. Пройди 10 шагов на север, 5 на восток, 2 шага на юго-запад и ищи клад». Кладами могут служить любые мелкие предметы, спрятанные заранее, с учетом заданий на карточках. Получив карточки и взяв в руки компасы, ребята отправляются на поиски кладов.

Игры на понимание масштаба

1. Игра «Измеряй-ка»

Ребятам выдаются карты с нанесенными контрольными пунктами. Задание: «Измерить, на каком расстоянии друг от друга находятся КП? Какова длина всей дистанции? Измерьте расстояние от северного угла болота до микроямки и т.д.»

2. Игры с карточками по определению расстояния

Предлагаются задания типа «Отложи на бумаге отрезок длиной в 1,5 км, масштаб 1:20000», «Расстояние на карте - 3 см, масштаб 1:15000, сколько это метров в лесу?».

Диктанты по карте

1. Участники игры получают одинаковые карты (в зависимости от возраста и подготовленности игроков - карты парка, лесопарка, карты с развитой дорожной сетью и т.д.), карандаши и иголки для отметки КП. Тренер или старший товарищ называет место старта, например «поляна в юго-восточном углу карты», убеждается, что все участники верно нашли его на карте, и диктует. *«Путешественник начинает движение на юг по лесной тропе. Слева от него болото, справа лес. Он проходит около 300 м и пересекает просеку, поднимается на бугор, сворачивает на тропинку, идущую с юго-востока на северо-запад и по ней доходит до канавы. Здесь первый КП и т.д.»* Ребята наносят КП на свои карты. Кто пройдет всю дистанцию без ошибок, тот и становится победителем.

2. На картах ребят нарисована «нитка» маршрута. Дети по очереди рассказывают, как они движутся по «нитке» и что видят впереди и по сторонам. Например: «Я иду по северному краю поляны, сворачиваю на северо-запад по грунтовой дороге. Слева от меня высокий холм, справа болото и т.д.».

Игры на понимание «легенды» КП

Для этих игр необходимы комплекты карточек со словесными легендами КП и карт с нанесенными на них контрольными пунктами. Задача играющих - как можно быстрее сопоставить словесное описание КП на карточке с условным знаком на карте.

Игры на выбор пути движения между КП

Участники игры получают одинаковые карты с нанесенными на них дистанциями и за определенное время выбирают вариант движения между КП (можно нанести его на карту). Когда время закончится, ребята показывают тренеру свои варианты пути и обсуждают вместе с ним, какой из них является наилучшим и почему. Для начинающих можно все варианты движения заранее нанести на карту. Тогда детям останется только выбрать из них лучший и объяснить, почему выбрали именно его.

Игра на запоминание маршрута между КП

Ребята получают одинаковые карты с двумя контрольными пунктами, листки бумаги и карандаши. За определенное время (например, одну минуту) они выбирают путь между КП, стараясь при этом запомнить основные ориентиры между пунктами. Затем тренер собирает карты, а участники игры по памяти рисуют то, что запомнили. Эта игра развивает зрительную память, дает возможность ребятам научиться видеть ориентиры на карте.

«Перевертыши»

Из карты вырезается 10 (или больше) участков размерами 2 х 2 или 1 х 1 см, на каждом из которых имеется контрольный пункт. Вырезанные кусочки наклеиваются на обратной стороне такой же карты, расчерченной на квадраты (или не расчерченной - в зависимости от возраста участников игры). Изучив местоположение КП, ребятам нужно перевернуть карту и на лицевой стороне отыскать аналогичную точку. Ту же операцию нужно повторить со всеми пунктами. Результат определяется по времени выполнения упражнения.

Нанеси КП

На некотором расстоянии (например 10-15 м) друг от друга кладут две одинаковые карты, на одной из которых нанесено 10-15 КП. Необходимо все КП перенести по памяти на «чистую» карту, причем количество «рейсов» от одной карты к другой не ограничивается. Результат определяется по времени выполнения задания при условии точного нанесения пунктов.

«Мы рисуем карту сами!»

Эту игру лучше всего проводить в походе, летнем лагере, на турбазе, в любом парке, где много построек, линейных ориентиров, заборов и т.д. Ребята разбиваются на группы (можно разновозрастные, 3-4 человека в каждой). В течение 1-2 часов они изучают территорию (например, парка) и рисуют (как видят и понимают) свои карты. Затем прячут на местности «клад» (апельсин, шоколад и т.д.), обозначают его на своей карте и

обмениваются картами. Каждая группа ищет клад, используя карты товарищей.

Правила поведения и безопасности в турпоходе

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник **ОБЯЗАН** выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.
4. Во время переезда по железной дороге:
 - при приближении поезда не стоять у края платформы;
 - на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться, в тамбурах не стоять;
 - выходить из вагона только с разрешения руководителя;
 - садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.
5. Строго соблюдать правила дорожного движения:
 - при движении вдоль дороги из строя не выходить;
 - идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту;
 - при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.
6. При движении находиться в составе группы.
7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.
8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.
9. Строго соблюдать правила страховки и само страховки.
10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.
11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.
12. Строго соблюдать питьевой режим.
13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.
14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.
15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.
16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Тяжелых бревен и камней по одному не

переносить.

17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.

18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.

19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.

20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведра с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.

21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.

22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.

Перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения

Палатка туристская

Тент для кухни

Топор в чехле

Пила в чехле

Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.)

Каны (котлы) туристские

Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в герметичной упаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов), аптечка медицинская в упаковке

Ремонтный набор в упаковке

Саперная лопатка

Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты)

Репшнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм)

Тетрадь описания пути движения

Фотоаппарат

Видеомагнитофон

Цветные карандаши, набор фломастеров

Перечень личного туристского снаряжения обучающегося

Рюкзачок для походов выходного дня

Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80

Коврик туристский

Спальник одеяло

Туристские ботинки или обувь на твердой подошве

Обувь спортивная
Сапоги резиновые
Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра)
Головной убор (легкий и теплый)
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)
Спортивный тренировочный костюм
Свитер шерстяной
Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной)
Блокнот и ручка
Накидка от дождя
Рубашка с длинным рукавом
Носки шерстяные
Перчатки (зимой)