

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»**



Принято решением педсовета
Протокол № 1
от «28» 09 2020 года

И. о. директора МКУ ДО ЦДОД
А. А. Солодянкина
«28» сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный турист»**

**Направленность программы: туристско-краеведческое
Тип программы: модифицированная**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 4 года**

**Автор-составитель:
Иванова Надежда Федоровна
педагог дополнительного образования**

I РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Предлагаемые программы разработаны по блочно-модульному принципу. Первый год обучения является базовым т.к. дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма или краеведения.

Данная программа основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самостоятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

При этом необходимо учитывать принципы организации самостоятельности объединения (группы) для успешной реализации данной программы:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного

процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;

- организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Цели и задачи программы

Цель:

1. Воспитание духовно-нравственных ценностей у учащихся, направленное на самосовершенствование личности.

Задачи:

1. Обучающая: подготовка к защите Родины, выбору профессии и предстоящей трудовой деятельности, формирование навыков преодоления различных препятствий, которые встречаются в походах, а зачастую и в реальной повседневной жизни.

2. Развивающая: развитие физических способностей, реакции и выносливости. Воспитывающая: воспитание волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

3. Воспитывающая: воспитание волевых качеств, таких как целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициатива, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Организация учебно-тренировочного процесса программы предусматривается в течение календарного года. Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы, профильные лагеря с круглосуточным пребыванием занимающихся.

Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самостоятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся ,

необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения (кружков, секций) рассчитаны на учащихся 5 – 11 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении; необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования и рассчитана на 4 года обучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. После прохождения четырехлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год из расчета 4 часа в неделю в первый год обучения, 216 часов из расчета 6 часов в неделю, в последующие года, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Рекомендуемый минимальный состав группы в первый год – 15 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация. На второй год обучения -12 детей, третий и последующие года -10 детей

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется

педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей – предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категориального похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ техники пешеходного туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию

районного масштаба, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию районного масштаба, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору; участие в многодневном походе, подготовку организаторов туристского движения, старших судей технических этапов; участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию.

Четвертый год обучения (этап туристско-спортивного совершенствования и высших достижений) предусматривает становление туристского мастерства, совершенствование технико-тактического мастерства, отработка приемов прохождения этапов; участие в зачетных соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 3-4 класса городского, республиканского масштабов; выполнение взрослых спортивных разрядов, участие в зачетных соревнованиях по спортивному ориентированию

ФОРМА

оценки полученных знаний, умений, навыков

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	Урок-беседа

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	Урок-опрос
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением	Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах.
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Выбор места для привала, бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения	Педагогическое наблюдение
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода	Урок - зачет

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий	Проверка полученных знаний в однодневных и многодневных походах.
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах. Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь	Урок-зачет
1.10	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов	Конкурс по итогам однодневных походов
1.11	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований. Участие в туристских соревнованиях в качестве участника	Проверка полученных знаний на тур. соревнованиях.
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Понятие о топографической и спортивной картах	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт. Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку	Топографические игры
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа. Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте	Урок-игра

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение. Измерение и построение азимутов	Проверка полученных знаний на тур. соревнованиях.
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентир». Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса	Урок-зачет
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра. Измерение расстояний на карте и на местности	Урок-зачет
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения	Мини - соревнования
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки	Урок-опрос
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	Краеведческая викторина «Родной край»

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края	Урок-опрос
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода. Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений	Урок-беседа
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов	Конкурс экскурсоводов
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплекс упражнений утренней зарядки	Проверка полученных знаний на занятиях в форме игры. меж. Устные зачёты на занятиях.
4.2.	Походная медицинская аптечка	Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Назначение и дозировка препаратов. Личная аптечка туриста. Подбор состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход. Применение медицинских препаратов	Урок-опрос

№ п/п	Название разделов и тем	Знания, умения и навыки	Форма контроля.
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Правила оказания первой доврачебной помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах. Оказание помощи утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Наложение повязок. Оказание первой доврачебной помощи. Способы обеззараживания воды	Урок-зачет
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего	Урок-зачет
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	Мини-соревнования между учащимися группы
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля. Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля	Урок-опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Проверка полученных знаний в соревнованиях, однодневных и многодневных походах.
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%	

II РАЗДЕЛ
Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	1. Основы туристской подготовки <i>(пешеходный туризм)</i>			
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6
1.4	Подготовка к походу, путешествию	10	4	6
1.5	Туристские должности в группе	6	2	4
1.6	Техника и тактика в туристском походе	8	2	6
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4
1.8	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	8	2	6
1.9	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8
		66	20	46
	2. Топография и ориентирование			
2.1	Топографическая и спортивная карта	10	4	6
2.2	Компас. Работа с компасом	16	6	10
2.3	Измерение расстояний	6	2	4
2.4	Способы ориентирования	16	8	8
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4
		54	22	32
	3. Краеведение			
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	12	8	4
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6
		18	8	10

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	8	8	-
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4
		14	10	4
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	8	8	-
5.3	Общая физическая подготовка	32	-	32
5.4	Специальная физическая подготовка	10	-	10
		52	10	42
Итого		204	70	134

II год обучения

№ № п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-
1.2	Воспитательная роль туризма	2	2	-
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	20	2	18
1.5	Подготовка к походу, путешествию	4	-	4
1.6	Питание в туристском походе	8	2	6
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	18	4	14

1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	8	4	4
1.10	Подведение итогов туристского похода	4	2	2
1.11	Туристские слеты и соревнования	18	-	18
		96	22	74
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	-
2.2.	Условные знаки	4	2	2
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2
2.4.	Компас. Работа с компасом	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	6	2	4
2.6.	Способы ориентирования	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	6	4	2
		34	16	18
3. Краеведение				
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	6	2	4
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	-	2
		14	4	10
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	2	2
4.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2
		16	8	8
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	8	4	4

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
5.3	Общая физическая подготовка	18	-	24
5.4	Специальная физическая подготовка	14	-	20
		44	6	50
ИТОГО за период обучения:		204	56	160

Зачетный поход I степени сложности или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.) - вне сетки часов.

III год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практик а
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	8	4	4
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	6	12
1.3	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
1.4	Питание в туристском походе	8	4	4
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	2	8
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4
1.7	Особенности других видов туризма	12	4	8
		70	20	50
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая и спортивная карта	6	4	2
2.2	Ориентирование в сложных условиях	10	6	4
2.3	Соревнования по ориентированию	6	-	6
		27	10	12
3. Краеведение				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	14	2	12
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4
		20	4	16
4. Обеспечение безопасности				

4.1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	14	2	12
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	14	6	8
		28	8	20
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	10	4	6
5.2	Общая физическая подготовка	12	2	10
5.3	Специальная физическая подготовка	12	-	12
		34	6	28
6. Начальная судейская подготовка				
6.1	Организация и судейство вида «Ориентирование»	12	2	10
6.2	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	6	2	10
6.3	Организация и судейство вида «Туристский поход»	6	2	10
		24	6	30
итого за период обучения		204	50	154

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

IV год обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)				
1.1	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	10	2	8
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	12	2	10
1.4	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10
1.5	Питание в туристском походе	6	2	4

1.6	Техника преодоления естественных препятствий	10	-	10
1.7	Подведение итогов туристского похода	12	2	10
		64	12	52
2. Топография и ориентирование				
2.1	Топографическая съемка, корректировка карты	20	8	12
2.2	Соревнования по ориентированию	10	-	10
		30	8	22
3. Краеведение				
3.1	Изучение района путешествия	16	4	12
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	22	8	14
3.3	Символика РФ,РТ, Азнакаевского р-на.	6	2	4
		44	14	30
4. Обеспечение безопасности				
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	12	4	8
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4
		20	8	12
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль,	2	2	2
5.2	Общая физическая подготовка	10	2	8
5.3	Специальная физическая подготовка	8	-	8
		20	4	18
6. Судейская подготовка				
6.1	Правила туристских соревнований Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	4	-
6.2	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий Положение о слете, туристских соревнованиях	4	4	-

6.3	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	4	2	2
6.4	Обеспечение безопасности туристских соревнований	6	-	6
6.5	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	4	-	4
6.6	Организация судейства этапов	4		4
6.7	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	4		4
		30	10	20
7. Факультативные занятия				
	Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	8	По усмотрению руководителя	
	ИТОГО за период обучения	216	56	160

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, походы т.п.) – вне сетки часов.

III РАЗДЕЛ

Содержание программы 1 год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.3 Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии

личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Практические занятия

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

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

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

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

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

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Практические занятия

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

1.10. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.11. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях,

условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование.

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4 Компас. Работа с компасом

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

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление

края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев.

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

Практические занятия

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

3.3 Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор

материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные

и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

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

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить норматив на значок «Юный турист России» и совершить поход третьей степени.

2 год обучения

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

— комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания.

Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в

подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.6. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной

сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

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

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

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

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

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и

памятников культуры

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных

условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

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

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

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

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40—60% от веса спортсмена), повороты

туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

3 год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление,

усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

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

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. 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.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий.

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипяtilьников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

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

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

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

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов.

Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

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

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

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

4. Обеспечение безопасности

4.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

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

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски

и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

6.2 Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

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

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.3. Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

4 год обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

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

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

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому

снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

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

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

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

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

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

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

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

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на

костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

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

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование.

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

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

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

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

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

3. Краеведение.

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население,

известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

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

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

Практические занятия

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

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

3.3 Изучение символики РФ, РТ, Азнакаевского района.

Герб, Флаг, Гимн России, Татарстана, Азнакаевского района

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

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

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

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

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

Практические занятия

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

действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

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

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

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

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

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов само массажа.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для

специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Туристская техника

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

6. Судейская подготовка

6.1. Правила туристских соревнований. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

6.2. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

Положение о слете, туристских соревнованиях

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

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

6.3. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

6.4. Обеспечение безопасности туристских соревнований. Медицинское обеспечение

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самостоятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практические занятия

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой. Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

6.5. Организация старта и финиша

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских

бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практические занятия

Работа в составе бригад старта и финиша.

6.6. Организация судейства этапов

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

6.7. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия.

Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида.

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

IV РАЗДЕЛ

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- туристское снаряжение,
- туристская литература
- видео и фото.
- Стенд «Узлы», «Топографические знаки»
- Тесты по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию, по оказанию первой медицинской помощи.

Программа рассчитана на подростков, преимущественно, 12 – 16 лет, находящихся в возрасте, когда происходят глубокие физиологические изменения организма, бурно развивается психика, поэтому педагогу необходимо знать и учитывать в своей работе особенности физического развития и психологические особенности поведения детей и подростков.

Не исключено, что на занятия будут приходить младшие подростки в возрасте 11 лет. Таких детей, безусловно, следует привлекать к занятиям, поскольку они чрезвычайно любознательны и могут в перспективе составить «ядро» будущей группы. Подростки чрезвычайно активны в этом возрасте, «ищут себя», часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует относиться спокойно. Очень важным становится для них мнение сверстников, общественное мнение. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, свои успехи и неудачи, а поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и даже переживание своей неполноценности. Вот почему важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, поддерживать в них ощущение, что «все получится», создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

В этом возрасте у подростков еще недостаточно сформированы навыки самостоятельных действий, но уже резко выражено стремление к самоутверждению. Поэтому следует таким образом давать задания, строить общение, чтобы подростки ощущали себя на уровне предъявляемых требований – это позволяет поддерживать в них высокую самооценку, особенно важную в подростковом возрасте. Отношение старших подростков играет также немаловажную роль. Более опытные, они помогают овладевать основами туристских навыков, поддерживая благожелательные отношения в объединении.

Подростки в возрасте 13 – 14 лет обладают ярко выраженным стремлением к независимости и самостоятельности. Поэтому при общении с ними менее всего подходит менторский тон, прямое требование и непосредственное давление. Гораздо эффективнее становится просто предложение о помощи или ненавязчивый опосредованный совет. Именно в этом возрасте они усваивают определенные нормы взаимоотношений и начинают видеть различия в несоответствии предъявляемых к ним требований и реально наблюдаемыми явлениями. Если же у подростка уже сформированы или формируются неверные моральные установки, то педагогу необходимо найти доказательства их несостоятельности.

Естественное в подростковом возрасте стремление обучающихся к самостоятельности и овладению умениями в выбранном виде деятельности необходимо поддерживать, поручая подросткам все более сложные дела. Не нужно бояться при этом возможных ошибок, ведь подобные ошибки – естественное следствие процесса накопления опыта.

Юноши и девушки в возрасте 15 – 16 лет уже не только отдают себе отчет в поступках, но и отчетливо представляют, что они хотят получить от занятий в объединении. Они пытаются (и это часто получается) сами себя оценить, понять, на что они способны, чувствовать силу своего «Я».

Прямолинейность, бескомпромиссность, иногда бестактность в поведении и поступках – это проявление «кризиса идентичности», неумения определиться, кем же на самом деле является юноша или девушка в жизни, тот ли он человек, каким он себя ощущает. В этом возрасте юноши и девушки способны к осознанным самостоятельным действиям, и, по сути, являются уже полноправными (с поправкой на объем знаний и жизненный опыт) помощниками педагога в совместных действиях.

Учет особенностей возрастной психологии позволяет наиболее эффективно и в то же время бережно, не травмируя психику обучающихся достигать поставленных в программе целевых ориентиров.

При работе по программе в качестве основной выбрана технология разноуровневого обучения, предусматривающая три уровня обучения: начальный, базовый и вариативный (творческий). Начальным уровнем знаний и умений должны овладеть все обучающиеся. Это знания и умения по темам 2; 4; 5; 7; 9; 11; 12; 14. Базовым уровнем должны овладеть все обучающиеся при условии соблюдения правил коммуникации и общения. Вариативный (творческий) уровень предполагает мелкогрупповую и индивидуальную работу педагога с обучающимися, нацеленными на рост спортивных результатов в ориентировании, спортивном многоборье или спортивных походах, углубленное изучение отдельных тем с возможным использованием индивидуальных планов по этим темам и образовательным областям. Конечно, такой подход подразумевает большую самостоятельную работу обучающихся, фактически, обучающиеся, достигшие вариативного уровня, находятся в режиме самообучения и самовоспитания. Педагог оказывает им консультационную помощь, способствует поддержанию их мотивации и контролирует полученные результаты с целью коррекции хода учебно-воспитательного процесса, постановки новых целей перед обучающимися или отмены

целей, достижение которых нереально или требует от обучающихся чрезмерных усилий.

Воспитательные возможности занятий туризмом огромны. Так, тема «Из истории развития туризма в стране» позволяет не только увидеть исторические корни туризма, представить историю путешествий в лицах, ощутить традиции туризма в стране, но и показать современный уровень развития спортивного туризма, его героев, их достижения. Эта тема позволяет обучающимся усвоить традиции туризма и увидеть перспективы занятий этим видом деятельности. Целесообразно использовать на занятиях по этой теме видео- и кинофильмы, слайды, можно привлечь к занятию опытных туристов, имеющих большой опыт сложных походов.

Занятия по теме «Техника и тактика пешеходного туризма», занятия ориентированием также имеют огромный воспитательный потенциал. В программе приоритетными выделены задачи коммуникативного и коллективного воспитания, экологического воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания. Педагог может использовать в воспитательных целях естественные и искусственно созданные воспитывающие ситуации: разгрузка «заболевшего» участника, разведку пути, выбор наиболее оптимального варианта движения и т.д.

Отдельной строкой стоит нравственное воспитание. Еще древнегреческий философ Протагор говорил, что в особых учителях добродетели нет нужды, ибо все учителя учат добродетели. Нравственное воспитание не осуществляется словами, его основной инструмент – поступки, оно осуществляется через силу собственного примера. Поэтому педагогу следует постоянно помнить, общаясь с детьми и подростками, что «моральное воспитание начинается там, где перестают пользоваться словами» (А.Швейцер).

Спортивный туризм, спортивное ориентирование и туристское многоборье входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием и по завершении обучения по программе. Помощь окончившим обучение может оказываться в информировании их о возможностях совершить спортивный поход, принять участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или туристскому многоборью, продолжить обучение в системе подготовки туристских кадров в спортивном туризме, на курсах организаторов и инструкторов детско-юношеского туризма.

На втором и третьем году обучения объем индивидуальной работы по теме «Технико-тактическая подготовка для соревнований по ориентированию» увеличивается. Реальные объемы индивидуальной работы определяются педагогом, в зависимости от уровня подготовки обучающихся.

Темы «Техника и тактика пешеходного туризма», «Организация туристского быта», «Привалы и ночлеги», «Оказание доврачебной медицинской помощи» изучаются, в основном, в походных условиях: в походах выходного дня и в учебно-тренировочных походах, а также в условиях занятий на местности.

Тема «Наблюдения в туристском походе» имеет отчетливый прикладной характер и включает наблюдения, непосредственно необходимые туристу при совершении спортивного похода. Тем не менее, чрезвычайно важно воспитать в юных туристах бережное отношение к природе, передать им основы экологических знаний, привить понимание того, что, на самом деле, Земля не только велика, чтобы относиться к ней потребительски. Одновременно, для расширения общего кругозора

туристов и приобщения к культуре и традициям страны следует максимально использовать возможности совершения интересных экскурсий в районах путешествий.

Современный спортивный туризм включает в себя два вида туристско-спортивных соревнований – соревнований по туристскому многоборью и соревнований по спортивным походам. Тема «Туристские соревнования» позволяет обучающимся увидеть, как проходят соревнования по туристскому многоборью, попробовать в них свои силы. Вполне возможно, что некоторым обучающимся придется по вкусу работа туристской группы в условиях ограничения времени и судейского контроля правильности исполнения технических элементов.

Обучение в условиях свободного выбора детьми видов и форм деятельности предполагает минимальное использование классно-урочных форм, преобладание совместной деятельности педагога и учащихся, самостоятельную работу обучающихся под наблюдением педагога, различные формы взаимного контроля и самоконтроля обучающихся. Процесс обучения должен быть по возможности «скрыт» от обучающихся, желательно, чтобы он представлял собой самообучение под руководством педагога.

Одним из путей реализации потенциала детей и подростков при работе по программе может служить применение адаптивных технологий обучения. Конечно, нельзя сказать, что разноуровневая технология не является адаптивной, но она может быть дополнена адаптивными технологиями с целью повышения ее эффективности. Особенность адаптивных технологий в последовательности фаз обучения: 1) объяснение учебного материала, 2) индивидуальная работа педагога с обучающимися на занятии, 3) самостоятельная работа обучающихся по схеме ученик-ученик, ученик-группа учеников. При таком построении занятий

вариативность организации обучения позволяет сделать эту технологию универсальной. Можно изменять продолжительность и последовательность этапов обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Педагогический опыт выработал три наиболее крупные группы методов, применение которых позволяет достичь определенных результатов в воспитании обучающихся. Безусловно, применение этих методов педагогом при реализации программы необходимо на всех этапах.

Первая, наиболее существенная группа методов - методы изменения деятельности и общения. Так, приходящим новичкам в возрасте 12 – 13 лет интересны одни виды деятельности, а по мере взросления необходимо выбирать адекватные возрасту и умениям обучающихся новые виды деятельности, переходить от элементарных видов походов к сложным, давать возможность детям самостоятельно проходить отдельные участки маршрута (конечно, под наблюдением педагога), переходить от элементарных форм оформления отчета к более сложным с использованием современных технических средств, вводить элементы журналистики в процесс обработки результатов похода и т.д. Необходимо искать виды деятельности и общения, позволяющие преодолеть ситуации, когда обучающиеся «перерастают» предлагаемые им виды деятельности, в силу чего сама деятельность в объединении перестает быть для них привлекательной. В таких ситуациях необходимо изменить смысл этой деятельности, выполнить новыми элементами общение. Это трудная задача, но педагогу приходится решать ее постоянно, ведь ребенок ходит к нему на занятия добровольно, и если теряется смысл деятельности, то дети уходят из объединения.

Вторая важная группа методов – методы изменения отношений. Здесь используются такие методы как соблюдение норм, традиций и

обычаев коллектива; убеждения, беседы, внушения; методы психологического тренинга и методы воспитывающих ситуаций, благо занятия туризмом и ориентированием предоставляют для этого безграничные возможности.

Третья группа методов – методы изменения компонентов воспитательной системы. Постановка новых целей перед обучающимися, изучение истории туризма и ориентирования, изучение районов путешествий и их наиболее примечательных мест, посещение музеев, памятников и других достопримечательных мест в районе путешествия позволяют открыть новые грани в обучающихся, сформировать необходимое обществу эмоционально-ценностное отношение к миру природы и выбранному виду деятельности, создавать новые традиции.

Развитие личности обучающегося происходит в условиях коллективной и индивидуальной деятельности, когда из новичка, осваивающего основы туризма и ориентирования, он превращается в умелого, опытного туриста и спортсмена, изменяющего и совершенствующего самого себя, как личность и становится помощником руководителя, его надежной «опорой» в походной жизни.

Рекомендуется строить образовательный процесс таким образом, чтобы сфера занятий спортом и туризмом не стала для обучающихся «раковиной для улитки», важно развивать в них ростки самостоятельности через различные формы приобретения социального опыта проживания разнообразных ситуаций, поддерживать в них «ощущение успеха», способствующее развитию уверенности, независимости, облегчающее процесс самоутверждения в обществе особенно остро переживаемый в подростковом возрасте.

И обучение, и воспитание и развитие не являются изолированными друг от друга областями педагогической деятельности. Применяя

различные методы, технологии, формы организации обучения следует избегать излишней его технологизации, превращения в «фабрику», коей сегодня является наша массовая школа и от чего стремится сегодня уйти большинство педагогов. Для занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием в системе дополнительного образования, и для всей системы дополнительного образования в целом, очень точными будут слова известного психолога С.Л.Рубинштейна – «...ребенок развивается, воспитываясь и обучаясь, а не развивается, и воспитывается и обучается. Это значит, что воспитание и обучение включаются в сам процесс развития ребенка, а не надстраиваются над ним». Неразрывность этих процессов, их взаимосвязанность необходимо иметь в виду при работе по данной программе.

Выбирая те или иные педагогические технологии, педагогу следует четко представлять, что учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения. Конечно, приступая к занятию, необходимо иметь сформулированную триединую дидактическую цель – воспитание, обучение и развитие, иначе оно будет недостаточно эффективно.

Наиболее эффективны при обучении туризму и ориентированию следующие технологии: разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения (коллективного способа обучения) и технологии игры. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят, в основном, на местности. Наоборот, подобная организация обучения служит «динамической разминкой» после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Поскольку обучение происходит на деятельностной основе, то для каждого уровня результатов желательно применять следующие категории целей:

- с1· знание – обучающийся запомнил и воспроизвел конкретный учебный материал,
- с1· понимание – обучающийся объясняет, интерпретирует учебный материал, иллюстрирует, приводит примеры;
- с1· применение – обучающийся использует полученные знания: а) по образцу, б) в измененной обстановке, в) в новой обстановке – последнее характерно для условий соревнований по ориентированию, для естественно возникающих или для специально созданных ситуаций в походе;
- с1· обобщение и систематизация – обучающийся выявляет части учебного материала, объединяет их для получения целого, предлагает вариант решения проблемы;
- с1· ценностное отношение – обучающийся оценивает значение, возможности применения, перспективы использования учебного материала.

Безусловно, важно педагогу максимально использовать уже имеющуюся мотивацию большинства детей, пришедших в объединение, постоянно поддерживать ее созданием «ситуаций успеха», успешного применения имеющегося опыта и приобретенных обучающимися знаний и умений на практике. Огромную роль играет и создание доброжелательной атмосферы в объединении, обстановки взаимной помощи, помощи более опытных и старших обучающихся младшим.

Работая в учебных группах, ведя коллективный образ жизни в походах, приобретая знания и умения, позволяющие самостоятельно действовать в различных ситуациях, обучающиеся приобретают собственный опыт эмоционально-ценностных отношений, необходимый им для дальнейшего участия в общественной жизни. Конечно, нельзя отрицать роль и значение социума, окружающей среды, ведь ребенок проводит в объединении всего 6 часов в неделю, а остальное время на него оказывают влияние школа, семья, «улица», средства массовой информации. Социальная среда, совокупность общественных условий, факторов, отношений и т.д., в которых существует ребенок, оказывает мощное воздействие на его сознание и поведение. Важно использовать воспитательные возможности занятий спортивным туризмом и спортивным ориентированием для формирования востребованных обществом качеств личности, создавая в то же время среду, стимулирующую развитие личности. Занятия в объединении позволяют создать такую образовательную и воспитательную среду, в которой ребенок сможет развить свои естественные способности и, в то же время, в которой он наиболее восприимчив к воспитанию, как направленному действию, прививающему ребенку черты и свойства, востребованные обществом и государством.

Условия реализации дополнительной образовательной программы

Внутренними условиями реализации программы являются:

51. наличие необходимого для занятий туризмом и ориентированием снаряжения и инвентаря,

51. обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Внешними условиями являются:

51 · стабильная социально-политическая обстановка в стране, необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий, как бюджетное, так и внебюджетное;

51 · устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся, поскольку из-за отсутствия финансирования значительную долю расходов на организацию и проведение учебно-тренировочных походов, участие в соревнованиях несут родители обучающихся;

51 · взаимодействие с учреждениями и организациями, занимающимися туристской деятельностью и ориентированием.

Материально-техническое обеспечение программы

Дидактические средства включают в себя:

51 · практические и теоретические задания творческого, развивающего и занимательного содержания для индивидуальной и групповой работы;

51 · исторические примеры;

51 · рисунки, схемы, таблицы, стенды, картографический материал;

51 · экологические и природоохранные сведения;

51 · самостоятельные, контрольные и дифференцированные работы;

51 · тестовые проверочные задания;

51 · фотоматериалы (слайд-фильмы, фотоальбомы и другое),

51 · кинофильмы;

51 · специальную литературу;

51. использование учебных полигонов по туризму и спортивному ориентированию.

Перечень необходимого инвентаря, снаряжения и оборудования (на группу 12-15 человек)

№	Наименование	Кол-во
1	Палатка туристская (2-4-х местная)	4-5 шт.
2	Тент для оборудования bivouac	1-2 шт.
3	Набор походных котлов и др. костровой посуды	1 комплект
4	Топор походный	2-3 шт.
5	Пилы (облегченная 2-х ручная с чехлом)	1 шт.
6	Медицинская аптечка	1 комплект
7	Походный ремонтный набор	1 комплект
8	Примус туристский («Шмель») с емк. 3-5 литров для горячего	1-2 шт.
9	Веревка основная (капроновая, диаметром 8-10 мм.) 40 метров	1-2 шт.
10	Веревка вспомогательная (капроновая, диаметром 6 мм.) 40 метров	1 шт.
11	Система альпинистская с двумя респираторами	3-4 шт.
12	Карабин альпинистский	8-10 шт.
13	Разборная походная или саперная лопатка	1 шт.
14	Палатка для зимних походов (типа «Зима»)	1 шт.
15	Печка разборная для зимних походов и походов в межсезонье	1 шт.
16	Байдарка туристская разборная, оборудованная спец. снаряжением для водных походов	2-3 шт.
17	Спасательный жилет для водных походов	на каждого участника
18	Планишет для картографического материала и походных документов	2 шт.
19	Фотоаппарат	1-2 шт.
20	Картографический материал, необходимый для проведения учебных занятий, походов, соревнований по спортивному ориентированию	1 комплект
21	Специальное снаряжение для оборудования дистанции по спортивному ориентированию	Для 15-20 КИП
22	Мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный, теннисный большой) для проведения учебных занятий по ОФП	по 2 шт.
23	Секундомер	2-3 шт.
24	Компас спортивный	на каждого участника
25	Рюкзак	на каждого участника
26	Спальный мешок	на каждого участника
27	Коврик походный	на каждого участника
28	Накидка от дождя	на каждого участника
29	Лыжи	на каждого участника
30	Записная книжка (кармашка с ручкой или карандашом)	на каждого участника
31	Индивидуальный перекусочный пакет	на каждого участника
32	Планишет для корректировки спортивной карты	на каждого участника

Результативность программы

Показатели и нормативы выполнения программы

При освоении программы обучаемые должны достичь следующих показателей:

51. иметь физическую подготовку, достаточную для участия в спортивных туристских походах различных видов туризма (пешеходного, лыжного, водного и др.), до 2-3 категории сложности;

51. развить выносливость для выполнения физических упражнений (передвижение с рюкзаком, бег, физический - труд и т.п.) в неблагоприятных погодных условиях, экстремальных ситуациях. Кроме того, иметь развитое чувство времени, расстояния, направления движения;

31. владеть техникой движения (бега) по закрытой местности с набором различных естественных препятствий, быстро и технично преодолевать эти естественные препятствия, правильно взаимодействуя с другими участниками группы (команды);

31. знать и выполнять технику безопасности при выполнении необходимых физических упражнений, преодолении естественных препятствий;

31. уметь правильно выбрать место и организовать лагерь (ночлег) в полевых условиях в любое время года, выполнить необходимую физическую работу при организации бивака;

31. правильно «читать» спортивную и топографическую карту, быстро получая максимальное количество, уметь определять с различных карт азимут для движения (бега) с учетом поправок и осуществлять передвижение на различной местности и в различных условиях; уметь ориентироваться по местным предметам;

31. уметь выполнять различные топографические задачи для спортивных туристских походов 1-3 степени сложности, дистанций спортивного ориентирования М, Ж - 15, исправить ошибку при потере ориентировки;

31. знать принципы классификации маршрутов туристских походов различной степени и категории сложности и, исходя из этого, уметь разрабатывать маршруты походов 1-3 степени сложности, подбирать для этих походов необходимое снаряжение и питание;

31. иметь практический опыт выполнения различных обязанностей участниками туристской группы, включая помощника руководителя похода;

51. правильно разрабатывать и реализовывать на практике тактику похода, тактику взаимодействия с соперниками на соревнованиях с учетом меняющихся факторов (погоды, местности, времени дня, психологического фактора и т.п.);

51. уметь правильно подбирать и "подгонять" необходимое личное снаряжение для различных видов туризма и соревнований по туризму и спортивному ориентированию;

51. осуществлять ремонт личного и общественного туристского снаряжения в домашних и походных условиях;

51. изготавливать и знать технологию изготовления некоторых видов личного и группового снаряжения, иметь личное туристское снаряжение для участия в спортивных походах 1 категории сложности;

51. знать и применять на практике противопожарные меры при организации бивака, при нахождении в лесу, уметь применять на практике способы тушения лесного пожара;

51. способствовать охране природы в походе, знать редкие и исчезающие виды растений и животных, знать повадки диких животных и правила поведения при встрече с ними;

51. знать и соблюдать гигиенические требования при проведении тренировок, соревнований, походов;

51. знать и применять приемы самоконтроля при проведении тренировок, соревнований, походов;

51. уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в туристском походе, на соревнованиях, правильно пользоваться индивидуальным перевязочным пакетом, походной аптечкой;

§1. знать и применять на практике способы транспортировки пострадавшего в походе;

§1. знать права и соблюдать обязанности участника спортивного туристского похода, знать права и обязанности руководителя похода;

§1. принимать активное участие в обсуждении итогов похода, соревнования с целью выявления допущенных ошибок и их исправления, уметь составить отчет о совершенном походе;

§1. знать правила соревнований по различным видам туризма и спортивного ориентирования, разрядные нормативы;

§1. иметь опыт участия в различных видах туристских соревнований и соревнований по спортивному ориентированию;

§1. иметь практический опыт работы в качестве спортивных судей этих соревнований и помощника в постановке дистанции;

§1. владеть в комплексе всеми навыками, предусмотренными программой, отработанными до автоматизма;

§1. выполнить следующие спортивные нормативы по годам обучения:

1. *I-й год обучения* - иметь опыт участия в 2-3-дневном походе, участия в туристских соревнованиях и соревнованиях по спортивному ориентированию;

2. *II-й год обучения* - выполнить норматив значка «Юный турист» и III-го юношеского спортивного разряда по туризму;

3. *III-й год обучения* - выполнить норматив II-го юношеского разряда по туризму, участвовать в составе сборной команды на городских

соревнованиях по туризму, выполнить норматив значка «Турист России».

Психолого-педагогическая диагностика:

- Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (автор Я.В. Панина). Приложение 1.

- Методика «Умеете ли Вы принимать решение?» (авторы Л.А. Александрова, С.Г. Морозова). Приложение 2.

- Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?» (авторы

Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина). Приложение 3.

- Методика «Умеете ли Вы проектировать свою деятельность?» (автор С.Г. Щербакова). Приложение 4.

- Методика «Выбор». Приложение 5.

- Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника» (авторы Н.В.Родионова, М.Р. Канунова, И.О. Сеничева, Е.Л. Янушева). Приложение 6.

Список литературы

Для педагога

1. Абраменкова В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. М.: «Модэк», 2000. 416 с.
2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2004. 131 с.

3. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.) / Составитель Константинов Ю.С. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 312 с.
4. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб.: изд-во Питер Год, 2008. 282 с.
5. Квартальнов В.А. Теория и практика туризма. М.: Финансы и статистика, 2003. 320 с.
6. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 600 с.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 600 с.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.
9. Критерии эффективности реализации образовательных программ дополнительного образования детей в контексте компетентностного подхода. Учебно-методическое пособие /Под редакцией проф. Н.Ф.Радионой, к.п.н. М.Р.Катуновой, И.О. Сеничевой, Е.Л. Якушевой. СПб.: изд-во ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005. 104 с.
10. Куприянов Б.В. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей: учеб.-метод. пособие. /Б.В. Куприянов, М.И. Рожков, И.И. Фришман. М.: ВЛАДОС, 2004. 215 с.
11. Мартынов А. И. Психология спорта. М.: СпортАкадеМ-Пресс, 2001. 260 с.
12. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Учебно-методическое пособие. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2000. 160 с.

„13. Остапец А. А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. М.: изд-во РМАТ, 2001. 96 с.

„14. *Программа для системы дополнительного образования детей: Юные туристы-многоборцы. М.: изд-во ФЦДЮТуК, 2007. 60 с.*

„15. Программа педагога ДО: от разработки до реализации. /Сост. Беспятова Н. К. М: Айрис-пресс, 2003. 176 с.

Для детей

„1. Биржаков М. Б. Введение в туризм. СПб.: Невский фонд, 2001. 192 с.

„2. Волошин Н. И. Правовое регулирование туристской деятельности. М.: Советский спорт, 2004. 84 с.

„3. Гогунев Е.Н. Интеллектуальные задачи в спортивной практике. Тольятти: изд-во СамГПУ, 2000. 92 с.

„4. Гуляев В. Г. Организация туристской деятельности. М.: Нолидж, 2005. 312 с.

„5. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 341 с. (для воспитанников и педагогов)

„6. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения. М.: ТВТ Дивизион, 2007. 354 с.

„7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. М.: Физкультура и спорт, 1990. 175 с.

„8. Константинов Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009. 392 с.

9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 324 с.
10. Куликов В.М. Словарь юного туриста. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2008. 76 с.
11. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения" <http://madut.narod.ru/new.html>
12. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма РФ. <http://minstm.gov.ru/>
13. Официальный сайт Областного Центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://ocdytk.ucoz.ru/>
14. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
15. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrrf.ru/>
16. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>
17. Правила соревнований по спортивному туризму. /Говор В.В., Джулий А.В., Костин С.И. и др. М., 2008. 64 с.
18. Путрик Ю. С.,Терещенко А. А. Стандарты туристских общественных организаций. М.: Институт наследия, 2004г. 176 с.
19. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции-пешеходные». М., 2009, 24 с.
20. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. / Константинов Ю.С., Усков С.В. М.: изд-во ФЦДЮТиК, 2006. 388 с.

- ¹²¹21. Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003. 104 с.
- ¹²²22. Спортивный туризм: Учеб. пособие. / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. 96 с.
- ¹²³23. Устиновский Н.Н. Обеспечение страховки на туристских соревнованиях. Екатеринбург, 2000. 47 с.
- ¹²⁴24. Шибает А. В. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. 80 с.

А Автор Я. В. Панина

Цель: определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

Примечание. Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Инструкция. Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа - «согласен», «не согласен» или «не знаю».

- ⁵¹1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
- ⁵¹2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
- ⁵¹3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
- ⁵¹4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
- ⁵¹5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
- 6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
- ⁵¹7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
- ⁵¹8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
- ⁵¹9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес как и раньше.
- ⁵¹10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
- ⁵¹11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
- ⁵¹12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
- ⁵¹13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.

14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Ключ к ответам.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка и интерпретация результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная

удовлетворённость - 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале - 8).

- ¹1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.
- ²2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.
- ³3. *Согласованность между, поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.
- ⁴4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.
- ⁵5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследование после процесса обучения.

Приложение 2.

Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»

Авторы: Л.А. Александрова, С.Г. Морозова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу объяснить мой собственный выбор профессии					
Могу отстоять свою точку зрения по поводу выбора профессии					
Могу убедить других в собственной позиции					
Мне не нужен контроль моих действий и решений					
Могу узнавать стереотипы (прочие сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты					
Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения					
Могу справиться с возникающими проблемами					
Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью					
Пологаюсь в решениях на проверенные сведения					
При выборе решения пользуюсь различными источниками информации					
Могу предложить различные решения по проблеме					
Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшее					
Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность					
Всегда обдумываю свои действия					
Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить свое намерение					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 56–75 баллов

Средний уровень – 36–55 баллов

Низкий уровень – 15–35 балла

Приложение 3.

Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»

Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу планировать свое время					
Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы					
Могу определить цель своей деятельности					
Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута					
Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели					
Могу отобрать средства для достижения цели					
Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности					
Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью					
Мне нравится поступательное движение к цели					
Могу планировать свою деятельность					
Могу организовать выполнение запланированного					
Могу распределить запланированные действия по времени					
Сопоставляю свои действия с намеченным планом					
Приспосабливаюсь к работе заранее или вовремя					
Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости					
Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд					
Мне нравится структурировать свой труд					
Реализую свой план поэтапно					
Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения					
Чувствую ответственность за свои действия					
Могу научить других делать или понимать что-то					
Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моем опыте и потребностях					
Могу работать в быстром темпе и соотносить свое время и возможности с сутью конкретной работы					
Понимаю, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 90–120 баллов

Средний уровень – 57–89 баллов

Низкий уровень – 24–56 балл

Приложение 4.

Методика «Умеете ли вы проектировать свою деятельность»

Автор: С.Г. Щербакова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения проектирования	Умения	Шкала оценки уровня развития				
		1	2	3	4	5
Проблематизация	Могу выявлять проблемы выбора профиля обучения и будущей профессии					
	Умею выбирать из множества проблем главную					
	Умею решать проблемы самостоятельно					
	Выбираю проблемы путём согласования для совместного решения					
Целеполагание	Могу ставить цели и добиваться их					
	Умею согласовывать цели с другими					
	Осуществляю поиск способов достижения цели					
Планирование	Умею планировать свою деятельность					

	Могу организовать планирование в группе					
	Могу распределять обязанности и роли в группе					
Поисковые, исследовательские	Умею проводить исследование					
	Владею компьютером					
	Умею пользоваться Интернетом					
	Умею отбирать нужную информацию					
	Умею работать самостоятельно					
	Могу достигать результатов в совместной деятельности					
Коммуникативные	Умею дружить					
	Внимателен к людям					
	Обладаю хорошими манерами					
	Проявляю толерантность					
	Умею слушать и сопереживать					
	Умею конструктивно сотрудничать					
	Имею чувство юмора					
	Помогаю людям в трудных ситуациях					
Презентационные	Умею публично выступать					
	Могу составить план выступления					
	Умею логически мыслить и выражать своё					

	мнение					
	Могу сжато излагать свои мысли					
Рефлексивные	Могу оценить вклад каждого участника проекта					
	Умею оценить результативность решения проблемы					
	Могу проявить самоанализ деятельности					
	Могу оценить результаты совместной деятельности					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 108 – 160 баллов

Средний уровень – 65 – 107 баллов

Низкий уровень – 32 – 64 балла.

Приложение 5.

Методика «Выбор»

Цель: выявить отношение подростков к нравственным нормам и соответствующим нравственным качествам (ответственности, самокритичности, совестливости, чуткости, справедливости).

Ход диагностики: воспитанникам предлагается выполнить следующее задание. Как ты поступишь в следующих ситуациях? Выбери ответ, который будет соответствовать твоему поступку или допиши свой ответ.

1. Во время каникул, когда ты собираешься поехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил тебя помочь привести в порядок учебный кабинет. Как ты поступишь?

А) скажешь, что согласен помочь и отложишь свой отъезд;

Б) соберешь ребят и вместе с ними сделаешь всю работу за один день;

- В) пообещаешь выполнить работу после возвращения;
- Г) посоветуешь привлечь на помощь того, кто остается в городе;
- Д) или

2. Тебе дали поручение, которое не совсем по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как ты поступишь?

- А) добросовестно выполнишь поручение;
- Б) привлечешь к выполнению товарищей, чтобы не делать самому;
- В) попросишь дать тебе другое поручение, более интересное для тебя;
- Г) найдешь отговорку для отказа;
- Д) или.....

3. Ты случайно услышал, как группа твоих одноклассников высказала справедливые, но неприятные замечания в твой адрес. Как ты поступишь?

- А) постарайся объяснить ребятам, чем были вызваны просчеты в твоём поведении;
- Б) переведешь разговор в шутку, но постарайся поскорее исправить недостатки, о которых шла речь;
- В) сделаешь вид, что ничего не слышал;
- Г) укажешь ребятам, что они сами не лучше тебя, особенно потому, что говорят о тебе в твое отсутствие;
- Д) или.....

4. От выполняемой физической работы у тебя на руках образовались болезненные мозоли. Как ты поступишь?

- А) будешь, преодолевая боль, трудиться дальше как все;
- Б) обратишься к друзьям с просьбой помочь тебе выполнить работу;
- В) попросишь освободить тебя от этой работы и дать другую;
- Г) оставишь работу незаконченной и пойдешь отдыхать;
- Д) или.....

5. Ты стал свидетелем того, что один человек незаслуженно обидел другого на твоих глазах. Как ты поступишь?

- А) потребуешь от обидчика извинений в адрес пострадавшего;
- Б) разберешься в причинах конфликта и добьешься его устранения;
- В) выразишь соболезнования тому, кого обидели;
- Г) сделаешь вид, что тебя это не касается;
- Д) или.....

6. Ты случайно, не желая того, нанес небольшой ущерб или причинил зло другому человеку. Как ты поступишь?

- А) сделаешь все возможное для устранения зла, ущерба;
- Б) извинишься, объяснишь пострадавшему, что не хотел этого;
- В) постарайся, чтобы никто не заметил нанесенного тобой ущерба, сделаешь вид, что ты не виноват;
- Г) свалишь вину на того, кто пострадал, « пусть не лезет — сам виноват»;
- Д) или.....

Обработка полученных данных. Подсчитывается выбор ответов по буквам. Преобладание ответов:

- А) — свидетельствует об активном, устойчивом, положительном отношении к соответствующим нравственным нормам;
- Б) — оказывает, что это отношение хотя и активное, но не достаточно устойчивое (возможны компромиссы);
- В) — показывает, что отношение пассивное, недостаточно устойчивое;
- Г) — свидетельствует об отрицательном, неустойчивом отношении ребенка к нравственным нормам.
- Д) — предлагаемый постоянно вариант своего ответа показывает индивидуальную позицию подростка.

**Методика «Карта самооценки и оценки педагогом
компетентности воспитанника »**

Бланк карты

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю основные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплотить свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Структура вопросов:

- ♦ Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации
- ♦ Пункты 3,4- опыт практической деятельности
- ♦ Пункты 5,6 - опыт творчества
- ♦ Пункты 7,8 - опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

V РАЗДЕЛ

Список литературы

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
5. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. – М.: Просвещение. 1981.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное сориентирование. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978.
10. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. – М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
11. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
12. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
13. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
14. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
15. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
16. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
17. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
18. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. – М.: ЦДЮТур РФ, 1997.
19. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
20. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТур МО РФ,

1997.

21. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
22. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М., ФиС, 1981
23. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
24. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
25. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. М., ФиС, 1989.
26. Основы безопасности в пешем походе. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
27. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
28. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
29. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью).
30. Сафронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986.
31. Турист – М.:1974.
32. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. М., Просвещение, 1990.
33. Школа альпинизма. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
34. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. – М.: ЦРИБ «Турист», 1975.
35. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М.: 1992.
36. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – 2-е перераб., доп. изд. – М.: ФиС, 1983.
37. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов-водников. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
38. Физическая подготовка туристов. – М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
39. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.