

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Рыбновский районный Детско-юношеский Центр туризма»**

**Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №7 от 29.08.2024**

**«Утверждаю»
Директор МБУ ДО РР ДЮЦТ
_____ Новиков С.В.
Приказ №41 от 29.08.2024**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности**

**«Юный турист»
(разноуровневая программа)**

Срок освоения программы каждого уровня: 36 недель

Возраст обучающихся:

Стартовый уровень - 12-14 лет

Базовый уровень – 15-17 лет

г.Рыбное, 2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Роль и место программы в образовательной программе учреждения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» занимает основное место в учебном плане образовательной программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Рыбновский районный Детско-юношеский Центр туризма» среди программ туристско-краеведческой направленности, включая в себя базовые знания по туризму. Разработана для педагогов дополнительного образования Центра на основе анкетирования педагогов и родителей и ориентирована на формирование личности, востребованной в современных условиях, обладающей высоким интеллектуальным и физическим потенциалом, готовой к познанию любой деятельности и преодолению жизненных трудностей.

Направленность

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» способствует изучению малой Родины, России в целом, ее исторического и культурного наследия, формированию у обучающихся знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды, получению опыта работы в коллективе и социализации в обществе.

Новизна программы

В содержании заложены и формируются туристско-краеведческие умения; навыки; расширяются, на основе регионального компонента, краеведческие, туристские и экологические знания в тесной взаимосвязи с образовательными предметами: география, биология, химия, история.

Актуальность программы «Юные туристы» определяется тем, что в условиях социальной среды ученик получает возможность добровольного выбора интересного вида деятельности (походы, путешествия, краеведческие исследования), а педагог получает возможность благотворно влиять на развитие кругозора и формирование основ здорового образа жизни каждого ученика.

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения. Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристского мастерства.

Сведения по экологии, краеведению, топографии, начальное знакомство с судейской практикой, навыки планирования и организации походной деятельности, полученные при реализации программы, играют роль при профессиональном самоопределении обучающихся и организации дальнейшей жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 12-17 лет.

Условия набора

Принимаются на обучение все желающие, прошедшие медицинский осмотр и

допущенные врачом к занятиям.

Условия формирования групп

Группы обучающихся смешанные, разновозрастные.

Отличительная особенность программы

Программа «Юные туристы» разработана на основе программы «Юные судьи туристских соревнований» Ю.С. Константинова, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей и адаптирована для обучающихся МБУ ДО РР ДЮЦТ.

Уровень программы

Программа разноуровневая:

- стартовый (12-14 лет);
- базовый (15-17 лет).

Содержание программы стартового уровня обучения предполагает освоение обучающимися основ туризма, ориентирования, краеведения, приобретение бытовых туристских навыков, усвоение требований безопасности, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников).

Базовый уровень обучения ориентированы на знакомство с техникой и тактикой пешеходного и/или водного туризма, совершенствование навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой доврачебной помощи. Большое внимание уделяется психологической подготовке в группе (команде): межличностному общению, совместности, взаимодействию, взаимозаменяемости и т.д.

Объем и сроки освоения программы

Срок освоения программы каждого уровня – 36 недель.

Общий объем программы:

- стартовый уровень: 72 часа;
- базовый уровень: 72 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут.

Практические занятия составляют большую часть отведенного времени.

Особенности организации образовательного процесса

Изучение разделов программы происходит циклично на каждом уровне. Ежегодное усложнение и расширение ранее полученных теоретических знаний и практических умений происходит с нарастающим уровнем самостоятельности обучающихся.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Виды занятий

Формы организации занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (выезды, походы, экскурсии, создание коллективных работ);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или

разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы подведения итогов

Результативность освоения содержания программного материала отслеживается с помощью

- тестирования теоретических и практических туристских навыков;
- наблюдения за выполнением групповых обязанностей в учебно-тренировочных походах, при участии в организации туристского бивака в разных погодных условиях.

Техническая, тактическая, физическая подготовленность определяется по результативности участия в соревнованиях и определяется по установленным нормативам спортивного туризма и нормам ГТО.

Уровень творческого роста определяется посредством участия в отчетных творческих вечерах, тематических конкурсах различного уровня.

Форма демонстрации результатов обучающихся: участие в конкурсах, олимпиадах, конференциях, мероприятиях туристско-краеведческой направленности и т.д.

1.2. Цели, задачи и планируемые результаты

Цель: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и туризма для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить терминологию туризма и ориентирования;
- научить пользоваться туристическим оборудованием и инвентарем;
- обучить основам техники пешеходного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- научить работе с картой;
- научить ориентироваться несколькими способами;
- Изучить историю, культуру, природное наследие Рязанской области, Рыбновского района;
- научить оказывать первую помощь;
- познакомить со способами выживания в экстремальных условиях;

Развивающие:

- развивать внимание, память, логическое мышление;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развивать самостоятельность и волевые качества;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- укреплять здоровье, воспитывать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;
- воспитывать коллективизм, способствовать освоению стандартов культуры труда и общения;
- воспитывать самообладание и силу воли;
- формировать умение видеть красоту окружающего мира;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать любовь к родному краю;
- воспитывать культуру поведения;

Предполагаемые результаты освоения программы

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории, культуры родного края;
- сформированность ответственного отношения к процессу познания, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- освоение социальных норм, правил поведения, роли и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность коммуникативной компетентности;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- сформированность умения самостоятельно определять цель своей деятельности, пути ее достижения, формулировать задачи;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, анализировать свою работу;
- развитие умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Предметные:

- знания в области топографии и умения и навыки ориентирования на местности;
- интерес к истории, культуре, географии Рязанской области, Рыбновского района;
- знания о личной гигиене в походах, навыки соблюдения правил личной гигиены и представления о приемах оказания первой помощи;
- знания, умения и навыки, необходимые для совершения туристских походов и выживания в природной среде; освоить технику пешеходного туризма, тактику преодоления препятствий.

1.3. Учебный план программы «Юный турист»

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Стартовый уровень (12-14 лет)

	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практическая подготовка	Формы контроля
	1. Основы туристской подготовки	36	11	25	
1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Анкетирование
2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Беседа
3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Тестирование, устный опрос
4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	4	1	3	Тестирование, устный опрос
5	Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов туристского похода	2	1	1	Устный опрос
6	Питание в туристском походе	2	1	1	Практическая работа
7	Туристские должности в группе	2	1	1	Отчет обучающихся по должностным обязанностям
8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	3	1	2	Выполнение практического задания
9	Техника безопасности при проведении туристских походов	3	1	2	Тестирование
10	Туристские слеты и соревнования	16	2	14	Соревнования. Протоколы результатов
	2. Топография и ориентирование	14	7	7	
1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Топографические диктанты
2	Условные знаки	2	1	1	Тестирование
3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Тестирование
4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Тестирование
5	Измерение расстояний	2	1	1	Тестирование
6	Способы ориентирования	2	1	1	Тестирование
7	Ориентирование по местным предметам	2	1	1	Ориентирование по плану территории Центра. Тестирование
	3. Краеведение	5	2	3	
1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Беседа, доклады
2	Туристские возможности родного края, изучение района путешествия	3	1	2	Отчет об экскурсиях, доклады
	4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	4	4	

1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Устный опрос
2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Устный опрос, практическое задание
3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Тестирование, тренировка
4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Устный опрос, тренировка
	5. Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	
1	Общая физическая подготовка	4	1	3	Сдача нормативов
2	Специальная физическая подготовка	5	-	5	Сдача нормативов
	6. Промежуточная аттестация	Вне сетки часов	-	-	Отчет о походе

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЙ ТУРИСТ». Стартовый уровень.

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. Роль знаменитых русских путешественников в развитии страны. История развития туризма в России. Характеристика видов туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Спортивный и экскурсионный туризм. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество».

1.2 Воспитательная роль туризма

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. 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. Личное снаряжение для похода.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки.

Практические занятия

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт.

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Места для привала и ночлега (бивака), правила их выбора. Основные требования к месту бивака. Правила развешивания и свертывания лагеря. Правила установки палаток. 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. Требования к организации ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия

Развешивание и свертывание лагеря (бивака): установка палаток, оборудование костровища.

Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода

Цели и задачи района похода. Обязанности в походе. План подготовки похода. Района похода: литература, карты, отчетов о походах, запросы в местные учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Разработка маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

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. Питание в 1-3 дневном походе. Меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Фасовка и упаковка продуктов.

1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. 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).

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. Правила движения 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.

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. Самостраховка и ее значение. Простейшие узлы и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

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

1.10. Туристские слеты и соревнования

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Требования к организации слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Охрана природы. Инвентарь и оборудование, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в туристских соревнованиях разных уровней.

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Роль топографии в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Масштабы топографических карт. Карты для разработки маршрутов и ориентирования в пути. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топонимов. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي основные, утолщенные, полугоризонтали. Формы рельефа и их изображение на топографической карте.

Практические занятия

Упражнения на запоминание знаков, мини-соревнования.

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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"). Азимут и правила его определения, его отличие от простого угла (чертеж).

Практические занятия

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

2.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила

обращения с компасом. Ориентир. Визирный луч. Алгоритм движения по азимуту, его применение. Стороны горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Алгоритм измерения среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение среднего шага (пары шагов), перевод пар шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины.

2.6 Способы ориентирования

Правила ориентирования по карте в походе. Линейные, точечные, звуковые ориентиры, ориентир-цель, ориентир-маяк. Чтение карты. Ориентирование по азимуту в походе, обход препятствий, правила сохранения общего заданного направления, использования солнца и тени.

Практические занятия

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу. Алгоритм определения азимута на Солнце в разное время дня. Правила определения азимута по Луне. Что такое «приближенное определение» сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практические занятия

Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. 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 Рязанской области, Рыбновского района. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление Рязанской области, Рыбновского района. Транспортные магистрали. Промышленность. Сведения о прошлом Рязанской области, Рыбновского района. Памятники истории и культуры. Знатные люди Рязанской области, Рыбновского района, их вклад в его развитие.

Практические занятия

Знакомство с картой Рязанской области, Рыбновского района. "Путешествия" по карте.

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

Памятники истории и культуры, музеи Рязанской области, Рыбновского района. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Правила сбора сведений об истории Рязанской области, Рыбновского района.

Практические занятия

Поход «Вожская засека». Экскурсия в районный краеведческий музей.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредные привычки.

Практические занятия

Разучивание комплекса упражнений гимнастики.

4.2 Походная медицинская аптечка.

Состав медицинской аптечки. Правила хранения и транспортировки аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Значение самоконтроля. Помощь при различных травмах.

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Способы транспортировки и переноски пострадавшего: 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.

Практические занятия

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Общая физическая подготовка.

Задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов (основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов). 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. Легкая атлетика.

5.3 Специальная физическая подготовка

Практические занятия

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

6. Промежуточная аттестация

Двухдневный поход.

По окончании обучения учащийся стартового уровня обучения должен

Знать:

- Историю развития туризма.
- Виды туризма.
- Туристское снаряжение групповое и индивидуальное.
- Организацию туристского быта, отдыха, познавательной и исследовательской деятельности на маршруте, стоянках.
 - Правила движения в путешествии, походе, экспедиции. Режим жизнедеятельности в палаточных лагерях, слетах, экспедициях, путешествиях. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности: горам, лесу, зарослям.
 - Условия и правила обеспечения безопасности человека в путешествиях, экспедициях, лагерях.
 - Нормативы, гигиена, обеспечение безопасности при приготовлении пищи.
 - Туристские должности в туристской группе.
 - Природные особенности края. Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Города, поселки. Транспортные магистрали. Промышленность. Туристские возможности родного края.
 - Способы ориентирования на местности.
 - Личную гигиену туриста. Вложения в медицинскую аптечку и пользование ею.
 - Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Уметь:

- Подготовиться к походу, экспедиции, слету, соревнованиям.
- Выбрать место для привала, ночлега.
- Организовать развертывание и свертывание лагеря. Устанавливать палатку. Размещать вещи в них.
 - Выполнять обязанности, возложенные командиром или руководителем группы.
 - Работать с компасом, действовать в случае потери ориентировки.
 - Оказывать первую доврачебную помощь. Транспортировать пострадавшего.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Базовый уровень (15-17 лет).

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практическая подготовка	
1. Основы туристской подготовки <i>(пешеходный туризм)</i>					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Отчет о проведенных летних путешествиях
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Тестирование
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3	1	2	Тестирование Устный опрос
1.4	Подготовка к походу, путешествию	4	2	2	Устный опрос Тестирование
1.5	Питание в туристском походе	3	1	2	Практическое задание
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1	Отчет о должностных обязанностях
1.7	Техника и тактика в туристском походе	4	2	2	Тестирование
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1	Тестирование
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1	Анализ ситуации
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	2	1	1	Тренировка
		26	12	14	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	Топографический диктант
2.2	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Тестирование
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	Тестирование
2.4	Способы ориентирования	2	1	1	Тестирование
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1	Мини-соревнования
		10	5	5	
3. Краеведение					
3.1	Изучение района путешествия	2	-	2	Выполнение технического или творческого задания Защита проектов

3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	1	3	Отчет о проделанной работе
		6	1	7	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1	Тестирование
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Тестирование
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1	Тестирование, тренировка
		8	3	5	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1	Ведение дневника самоконтроля
5.2	Общая физическая подготовка	6	-	6	Сдача нормативов
5.3	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Сдача нормативов
		14	1	13	
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	2	1	1	Устный опрос
6.2	Правила туристских соревнований	2	1	1	Тестирование
6.3	Работа судей на этапах, старте и финише	2	1	1	Документация судей на этапах, старте и финише
6.4	Методика судейства отдельных видов	2	1	1	Тестирование
		8	4	4	
7. Промежуточная аттестация					
Многодневный поход		Вне сетки часов			Отчет о походе
ИТОГО за период обучения:		72	28	44	

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

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи (Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.) История развития детско-юношеского туризма в стране, Рязанской области, Рыбновском районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками Рыбновского района.

1.2. Личное и групповое снаряжение

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Правила подготовки личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Топоры и пилы, чехлы к ним, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака: 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 утренняя солнцем, красивая панорама. Правила установки палатки в различных условиях. Правила заготовки растопки, дров и предохранение их от намокания. Правила разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Правила хранения кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Алгоритм оборудования места для приема пищи. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Должностные обязанности в группе. Походная документация. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Режим питания и его изменение в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Меню, список продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Туристские должности и их характеристики:

- 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.

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.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. План– график похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневки. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Правила движения группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Страховки и само страховка на сложных участках маршрута. Специальное снаряжение (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме. 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.

1.9. 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.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

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

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Правила организации бивака в экстремальных ситуациях. Поисково-спасательная служба и медицинские учреждения района похода.

Практические занятия

Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных

карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные.

Рельеф на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Правила ориентирования карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Алгоритм движения по азимуту, взятия азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Правила определения пройденного расстояния по времени движения. Алгоритм определения расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по измерению различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Правила определения своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Разведки в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Легенда ориентира. 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.

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

Правила определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. 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.

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Практические занятия

Порядок выбора и изучения района похода, разработки маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

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

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями. Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры, как важная составляющая похода.

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

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 закалывания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Значение закалывания водой, воздухом, солнцем, 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. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, тепловом и солнечном ударе.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим (по заданной травме).

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Правила иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.2. 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. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. 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 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

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.

Спортивные игры

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Ходьба на лыжах. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. 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.

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

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Порядок составления и утверждения Положения о мероприятии. Правила выбора района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Инвентарь и оборудование для проведения туристского мероприятия. Медицинское обслуживание мероприятия. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Практические занятия

Чтение Положения и условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований.

6.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

6.3. Работа судей на этапах, старте и финише

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Судейская страховка. Контрольное время на прохождение этапа.

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Алгоритм выбора места для старта и финиша, оборудование мест старта и финиша. Необходимая документация и инвентарь бригад старта и финиша. Работа бригад во время соревнований. Порядок взаимодействия бригад старта и финиша со службой секретариата.

Практические занятия

Работа в качестве судей на этапах. Работа в составе служб старта и финиша.

6.6. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Таблицы штрафов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе школьных соревнований по туризму.

7. Промежуточная аттестация

Многодневный поход.

По окончании обучения учащийся базового уровня обучения должен

Знать:

- Историю развития туризма.
- Характеристику видов туризма.
- Туристское снаряжение для путешествий, соревнований, слетов - лагерей, экспедиций.
- Туристское снаряжение групповое и индивидуальное.
- Организацию туристского быта, отдыха, познавательной и исследовательской деятельности на маршруте, стоянках. Организацию и оборудование ночлега в ненаселенной местности. Продолжительность и периодичность привалов зависимости от условий переходов.
- Правила движения в путешествии, походе, экспедиции. Режим жизнедеятельности в палаточных лагерях, слетах, экспедициях, путешествиях. Преодоление препятствий во время движения по маршруту, при оборудовании стоянок, при проведении наблюдений, исследований. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по пересеченной местности: горам, лесу, зарослям.
- Условия и правила обеспечения безопасности человека в путешествиях, экспедициях, лагерях. Правила рационального природоохранного природопользования путешественника.
- Нормативы, калькуляция, гигиена, обеспечение безопасности при приготовлении пищи.
- Туристские должности в туристской группе. Значение качественного выполнения обязанностей отдельных участников путешествующей группы для безопасности всей группы.
- Природные особенности края. Климат, растительность и животный мир, рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Города, поселки. Транспортные магистрали. Промышленность. Туристские возможности родного края.
- Способы ориентирования на местности.
- Личную гигиену туриста. Вложения в медицинскую аптечку и пользование ею.
- Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.
- Основы судейства

Уметь:

- Подготовиться к походу, экспедиции, слету, соревнованиям, к палаточным лагерям, к выполнению проектного задания на маршруте.
- Выбрать место для привала, ночлега.
- Организовать развертывание и свертывание лагеря. Устанавливать палатку. Размещать вещи в них.
- Выполнять обязанности, возложенные командиром или руководителем группы.
- Работать с компасом, действовать в случае потери ориентировки.
- Оказывать первую доврачебную помощь. Транспортировать пострадавшего.

Минимум знаний, умений и навыков обучающихся при завершении обучения по программе «Юный турист»

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подготовки			
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения учащихся «Отечество»	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы 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
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения
1.6.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре, газовой горелке.
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
	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь

1.10.	Подведение итогов туристского похода	Порядок подведения итогов похода	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов
1.11.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника (судьи).
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
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на карте. Типичные формы рельефа	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	Способы ориентирования с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде	Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Сохранение направления движения
2.7.	Ориентирование по местным 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
3. Краеведение			
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Транспортные магистрали. Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Памятники истории, культуры и природы родного края. Музеи	Разработка маршрута по интересным местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений

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
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
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
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
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего	Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращение травматизма	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Значение врачебного контроля и самоконтроля	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%
5.4.	Специальная физическая подготовка	Значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц	

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. **Форма обучения** – очная.

2.2. **Язык реализации программы** – русский.

2.3. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема	Форма занятий	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы
	Основы туристской подготовки			
1.1	Туристские путешествия	Лекция, беседа	анкетирование	Видео-, фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма
1.2	Воспитательная роль туризма	Лекция, беседа	наблюдение	Видео-, фотоматериалы о туристских походах разных лет, разных видов туризма
1.3	Личное и групповое снаряжение	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра-соревнование	Тестирование, устный опрос, наблюдение, отчет участников по должностным обязанностям	Учебный фильм, личное снаряжение, групповое снаряжение, походная посуда, костровое оборудование, ремнабор, комплект заданий, игра «Уложи рюкзак», раздаточный иллюстративный материал
1.4	Организация туристского быта	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра-соревнование	Тестирование, устный опрос, наблюдение, отчет о походе, отчет участников по должностным обязанностям	Презентация «Бивак. Устройство бивака» Плакаты, групповое снаряжение; комплект заданий, упражнений, тестов; раздаточный материал; Рекомендации по разведению костра
1.5	Подготовка к походу, путешествию	Лекция, беседа, групповое занятие, игра, игра-соревнование	Устный опрос, тестирование, доклад, отчет участников по должностным обязанностям	Карты топографические, карты спортивные, отчеты о походах, краеведческая литература о маршруте, фото, видеоматериалы о походах
1.6	Питание в туристском походе	Лекция, практическое занятие	Тестирование, устный опрос, наблюдение, практическая работа	Таблицы, туристская посуда, костровые принадлежности, технологические карты, продукты питания
1.7	Туристские	Лекция,	Наблюдение,	Личное снаряжение, групповое снаряжение,

	должности в группе	практическое занятие	тестирование, отчет о практической работе	должностные обязанности (дидактический материал)
1.8	Правила движения в походе	Лекция, беседа, практическое занятие, игра	Выполнение практического задания	Видеоматериалы, тесты
1.9	Техника безопасности	Лекция, беседа, практическое занятие, ситуативные задачи	Тесты, наблюдение, анализ ситуации	Личное снаряжение, групповое снаряжение, видеоматериалы о туристских соревнованиях, ситуационные задачи, тесты Узлы
1.10	Подведение итогов туристского похода	Отчетный вечер, стенгазета, концерт, арбузник	Выполнение технического или творческого задания, наблюдение	Фотоматериалы, видеоматериалы, гитара, видеопроектор, и др.
1.11	Туристские слеты и соревнования	Практическое участие, беседы, лекции	Результативность выступления, наблюдение, протоколы результатов соревнования, выполнение разрядных нормативов	Фото-, видео- материалы, спортивные карты, правила соревнований по видам и др. Тест по технике пешеходного туризма http://dyuctur-rybnoe.ucoz.ru/index/test_quot_tekhnika_peshekhodno-go_turizma_quot/0-119
2.	Топография и ориентирование	Беседа, лекция, упражнения, работа с картами, изготовление топографических игр, спортивные игры, тренировки на местности, тестирования	Топографические диктанты, тесты, результативность выступления на соревнованиях	- Блокноты, карточки с условными знаками, цветные карандаши, - Т.В. Моргунова «Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию», М., 2003; - компасы, транспортиры, курвиметр, карты спортивные и топографические; - топографический диктант; - тест по спортивному ориентированию http://dyuctur-rybnoe.ucoz.ru/index/test_quot_sportivnoe_orientirovaniye_quot/0-118
3.	Краеведение	Экскурсии, доклады обучающихся, заочные экскурсии, лекции, походы	Тестирование, результат выполнения походной должности –	Карты районов путешествия, фотографии, видеофильмы, историко-краеведческая литература, отчеты о категорийных походах разных лет, тесты, викторины

			краевед, презентации	
4.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	Лекции, демонстрация , беседа, практическое занятие, самоконтроль , взаимоконтроль, тесты	Тестирование, самоконтроль, соревновательные упражнения	Медицинская аптечка групповая и личная, списки медикаментов рекомендационные для похода выходного дня, многодневных походов, для соревнований, инструкции по безопасности,
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Разминка, кросс, тренировки на местности, спортивные игры, силовая подготовка, комплексы упражнений на развитие координации, ловкости, выносливости , силы, быстроты. Лекции по лыжной, беговой подготовке, учебно – тренировочные занятия, соревнования	Тестирование, результаты соревнований, ведение дневников самоконтроля	Спортивный инвентарь, секундомеры, наличие сезонной спортивной формы, лыжи, спортивные карты, веревки основные, карабины, репшнуры, страховочные системы, специальное снаряжение

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятие может быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ);
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;

- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения;
- контрольное занятие - проводится после прохождения части программного материала;
- соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельное открытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей;
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1. Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления.

2.4. Формы аттестации (контроля):

Текущий контроль:

- контрольно-практические задания;

Промежуточная аттестация:

- тесты;
- сдача спортивных нормативов;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- одно-; многодневные походы.

2.5. Материально-техническое обеспечение программы

Компас – 15 шт.
Рюкзак «Витим-80» - 4 шт.
Котел походный – 3 шт.
Секундомер электронный – 1 шт.
Секундомер механический – 1 шт.
Палатка «Велес» - 1 шт.
Палатка "Лимерик-3" – 2 шт.
Палатка "Каван-4" – 4 шт.
Палатка "Аляска-4" – 1 шт.
Палатка "Аляска-3" – 3 шт.
Ролик-моноблок – 7 шт.
Карабин "Венто" – 7 шт.
Карабин "Кодар" – 8 шт.
Карабин "Ринг" – 5 шт.
Карабин "Иремель" – 8 шт.
Карабин "Манарага" – 5 шт.
Карабин "Гусь" автомат – 10 шт.
Ролик "Переправа" – 10 шт.
Зажим ручной "Жумар" – 9 шт.
Спусковое устройство "Восьмерка" – 8 шт.
Каска строительная – 15 шт.
Страховочная система грудная – 10 шт.
Страховочная система поясная – 30 шт.
Веревка спасательная страховочная – 630 м
Спальник – 25 шт.
Коврик туристский – 25 шт.
Форма беговая - 8 компл.
Костюм полевой – 8 компл.
Ноутбук
Мультимедиа-проектор, экран.

Учебные (дидактические) материалы:

- специальная литература;
- учебные плакаты;
- разнообразный картографический материал;
- обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию и технике пешеходного туризма.

2.6. Список литературы для педагога

1. Константинов, Ю.С., Митрахович, С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, С.С. Митрахович. – М.: ФЦДЮТиК, ИСВ РАО, 2011. – 352 с.
2. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися [Текст] /под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. – 24 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие [Текст] /

- Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2006. – 600 с.
4. Константинов, Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
 5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 225 с.
 6. Константинов, Ю.С., Глаголева, О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М.: ФЦДЮТКиК, 2005. – 328 с.
 7. Кошельков, С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся [Текст] / С.А. Кошельков. – М.: ЦДЮТурРФ, 1997.
 8. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования: учебно-методическое пособие [Текст] / Ф.С. Уховский. – Изд. 4-е, допол.– М., 2008. – 160 с.
 9. Ширинян, А.А., Иванов, А.В. Современная подготовка спортсмена – ориентировщика: учебно-методическое пособие [Текст] / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М., 2008. –112 с.

Список литературы для детей и их родителей

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. – М.: ФЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., 2006.
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
4. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. М.: ФЦДЮТК, 2005 г.
5. Кругов А.И. Задачник по краеведению. - М.: «Русское слово», 2006.
6. Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. — М., ФЦДЮТиК, 2008.

Рекомендуемая художественная литература:

1. Арсеньев В.К. Дерсу Узала.
2. Верн Ж. Дети капитана Гранта.
3. Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.
4. Дефо Д. Робинзон Крузо.
5. Киплинг Р. Маугли.
6. Пришвин М. Моя страна.
7. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
8. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.
9. Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Юный турист» (стартовый уровень)**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.10.2023	30.06.2024	36	36	72	Один раз в неделю 2 часа

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Юный турист» (базовый уровень)**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.10.2023	30.06.2024	36	36	72	Один раз в неделю 2 часа

Оценочные материалы

Задание 1. Рассказ для проверки знаний правил безопасности в походе

Прочтите рассказ, сформулируйте десять ошибочных действий участников похода и предложите вариант их исправления.

В летние каникулы мы с ребятами ходили в поход с ночевкой.

На автобусной станции Филино мы купили билеты до Диево – Городище. В автобусе Саша всю дорогу простоял с рюкзаком на плечах, демонстрируя свою силу. По пути мы играли в «Слова», пассажиры с интересом наблюдали за нами, а потом стали присоединяться к игре. Было весело. От конечной остановки до соснового бора пришлось пройти около километра по обочине шоссе.

Женька и Серега с тяжелыми рюкзаками первыми проскочили перед машиной на другую сторону дороги и смеялись над нашей медлительностью.

Погода была солнечная, в воздухе стоял густой сосновый аромат.

С рюкзаками идти было не очень легко. Серега и Женя шли быстро, и нам приходилось их догонять. На Машу и Олю мы злились, потому что они все время отставали.

Проносившиеся вперед автомобили пугали нас сзади сигналами.

На лугу у реки стояла ферма. Коровы, быки и смешные телята разгуливали в специальном загоне. Мы спустились на 500 метров ниже по течению реки и нашли красивую поляну для лагеря.

Было жарко, и все сразу побежали купаться. Игорь смело нырнул в воду с обрывистого берега, остальные просто вбежали в реку. Все долго плескались и играли в воде, пока не проголодались.

Зажав поваленное сухое дерево между ног, чтобы не раскачивалось, Женька задорно обрубал ветви справа-слева, справа – слева... Закончив работу, он ловко врубил топор в дерево на уровне своей головы.

Серега – опытный костровой, разводил огонь без бумаги, с помощью хвойных иголок и лапника.

Саша запнулся за подводную корягу и сбил палец, когда набирал в котел воду для приготовления обеда.

Маша в купальнике и тапочках хлопотала у костра. Мальчишки с восхищением поглядывали на ее распущенные золотистые волосы...

Задание 1 Ответы:

- 1. Перед посадкой в любой транспорт рюкзак должен быть снят с плеч. Лучше если группа компактно сложит рюкзаки в одно место.***
- 2. Автомобильные дороги туристская группа должна преодолевать организованно, по команде (лучше шеренгой).***
- 3. В туристской группе за направляющим должны следовать наиболее слабые участники, по которым устанавливается темп движения. Замыкать группу должен самый физически выносливый и авторитетный член группы.***
- 4. Двигаться вдоль проезжей части необходимо навстречу транспорту.***
- 5. По санитарным соображениям стоянка не должна располагаться вблизи ферм, тем более, ниже по течению, когда вы собираетесь купаться и готовить пищу.***
- 6. В незнакомых местах запрещается нырять. Правильно, если перед купанием группы обследуется дно реки.***
- 7. Обрубая ветви, ноги необходимо держать за поваленным деревом с противоположной стороны от топора.***
- 8. После работы пила и топор должны упаковываться в чехлы и укладываться в строго отведенное место. Врубить топор в дерево для хранения – подвергать опасности участников группы.***
- 9. Работать у костра необходимо в головном уборе, закрытой обуви, в брюках и рубашке с длинными рукавами.***
- 10. Опасно находиться у костра с распущенными волосами. При приготовлении еды для группы волосы необходимо прибирать из гигиенических соображений.***

Задание 2. Рассказ для проверки знаний правил соревнований и ТБ

Укажите не менее 10 ошибочных действий участников, нарушающих правила соревнований по ориентированию и безопасность окружающих

Как мы участвовали в соревнованиях

В целом соревнования нам понравились, если бы не некоторые мелочи. В автобусах всегда давка, попробуй протиснуться в середину автобуса, когда палки и лыжи так и норовят рассыпаться в разные стороны. Лыжные ботинки Славкиной мамы мне оказались маловаты. Натерпелся я в них, еще добираясь до места старта!

Перед открытием соревнований по ориентированию в заданном направлении мы решили разогреться. Сначала прокатывались вдоль дороги, а потом свернули в лесок на накатанную трассу. Вот удача! Краснеет призма! Мы погнали дальше на разведку. Когда вернулись, уже стартовала 11 минута, а у Вани – 00:09. Он очень расстроился, молча отстегнул лыжи и пошёл к своим вещам.

Получив карту, я сделал вид, что просмотрел её и положил в карман. Я уже знаю, где КП. Со старта рванул изо всех сил. Первый пункт оказался с номером 36, а не 32. Отметился, все равно его брать. Тут же у КП достал карту, подъезжающие орут, что я раскидал палки, кто-то наехал на них лыжами. В голове кавардак! Увязался за знакомыми парнями. 38 КП искали долго, а когда отметились, Валерка сдернул компостер и закинул в снег. Здорово! Соперников будет меньше.

За превышение контрольного времени мой результат был аннулирован. А ведь я взял больше на один пункт! Решил добиваться справедливости: пусть судьи вычтут время, потраченное на поиски лишнего КП. А перед судьями уже Славка, просит повторный старт, так как он потерял карточку участника где-то на втором КП.

Из-за сырого снега Лена порвала карту и вернулась с дистанции. В автобусе мы ждали, когда дадут команду к отъезду. Какой-то номер 350 заблудился в лесу. На поляне соревнований пестрели разноцветные пакетики от сухариков и чипсов, конфетные фантики и бутылки из - под газировки. Мальчишки из группы М-14 радовались, что всем восстановят 38 КП, который они вообще не нашли. Из Ленкиного рюкзака выпала карточка. Номер участника – 350! Финиш не закрывали из-за неё.

Задание 2 Ответы:

- 1. Лыжи положено транспортировать связанными, лучше зачехленными. В городской транспорт лыжники осуществляют посадку с задней площадки.***
- 2. Лыжные ботинки должны быть по размеру и для соревнований подбираться заранее. Для зимних соревнований необходимо иметь сменную обувь.***
- 3. Запрещено использовать для разминки дистанцию соревнований, тем более неспортивно проводить разведку.***
- 4. Опоздав на старт по своей вине, Ваня имел право получить карту и стартовать.***
- 5. Карта упаковывается участником герметично и закрепляется на специальном столике, который можно изготовить самостоятельно.***
- 6. В заданном направлении пункты необходимо отмечать последовательно.***
- 7. У контрольного пункта необходимо быстро сделать отметку и освободить подход к компостеру для других участников.***
- 8. Любая порча оборудования дистанции может привести к срыву всех соревнований.***
- 9. По правилам соревнований аннулируется результат участника, превысившего контрольное время. Количество взятых контрольных пунктов должно соответствовать техническим условиям. Потерянная карточка – снятие участника.***
- 10. Участники имеют право обращаться к судьям только через представителя команды.***
- 11. Участник, сошедший с дистанции, обязан пройти через финиш.***

Задание 3.

№	Задание	Время выполнения
1	Назовите десять правил техники безопасности, которые необходимо соблюдать при проведении занятий в спортивном зале и на улице	5 минут
2	Перечислите 10 предметов личного снаряжения в 3-х дневном походе	3 минуты
3	Перечислите десять обязанностей в туристской группе	3 минуты
4	Расшифруйте топографические знаки (по приложению)	4 минуты
5	Перечислите требования к выбору места бивака	4 минуты
6	Назовите состав личной аптечки туриста	3 минуты
7	Определите азимут на объект (35 и 324 градуса)	3 минуты
8	Назовите даты 5 значимых событий в истории Рыбновского района Рязанской области	4 минут

1. Тест по правилам техники безопасности

1. Темп движения походной группы определяется по

- а/ самому сильному участнику;
- б/ самому слабому участнику;
- в/ по общему состоянию группы;
- г/ как решит группа.

2. Первая помощь при потертостях и мозолях во время похода:

- а/ при появлении болезненных ощущений продолжать движение до места стоянки;
- б/ обработать мозоли на привале или на биваке вечером;
- в/ остановить группу и устранить причину неудобства: переобуться, поправить носки, стельки, смазать кожу кремом, наложить повязку;
- г/ остановить группу, срезать мозоль, обработать спиртом, заклеить пластырем.

3. В летнем походе дежурный у костра должен надеть:

- а/ шорты, шапочку;
- б/ обувь, рукавицы;
- в/ обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

4. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

- а/ 1 м;
- б/ 3 м;
- в/ 5 м.

5. вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

- а/ навстречу транспорту по левой стороне;
- б/ по ходу транспорта по правой стороне;
- в/ часть группы по левой, часть по правой стороне, чтобы не толпиться.

6. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

- а/ не снимать рюкзаков;
- б/ снять их и поставить около себя;
- в/ снять рюкзаки и сложить в одно место.

7. Внезапно разразилась гроза, вспышки молнии прямо над головой. Как надо действовать:

- а/ не обращать внимания;
- б/ спрятаться под большим деревом;
- в/ найти, не выделяющееся на местности, укрытие и накрыться палаткой.

8. Почему не рекомендуют использовать осиновые и пихтовые дрова в засушливую пору?

- а/ сухая осина много дымит;
- б/ они плохо горят в любую погоду;
- в/ они сильно стреляют искрами – возможен пожар.

9. Назовите главную причину, почему нельзя бросать и бить бутылки в лесу?

- а/ потому что лес превращается в свалку;
- б/ другие люди могут потом порезаться;
- в/ стекло может сфокусировать солнечный свет и поджечь траву.

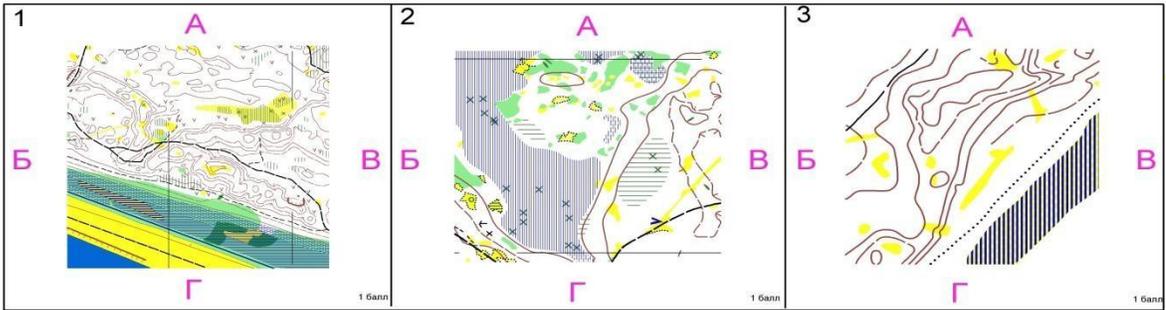
10. Какую букву выложить для спасательной авиации, если вы не имеете возможности двигаться по маршруту?

- а/ Х;
- б/ I;
- в/ К.

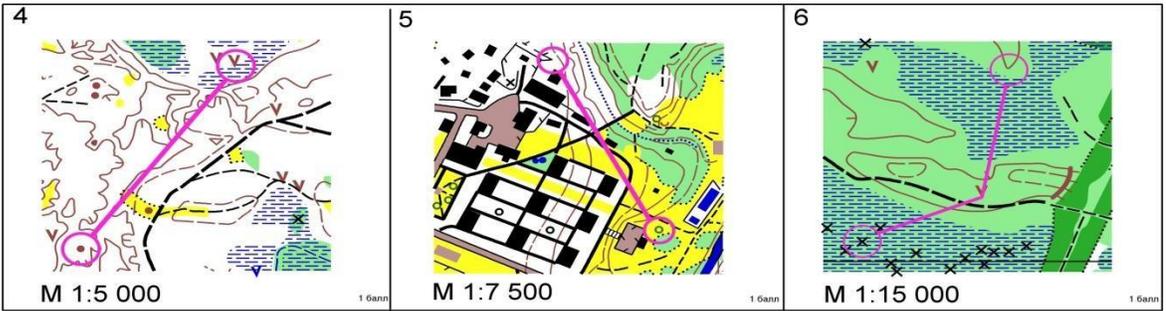
2. Топография

Определите, какой буквой обозначен северный край фрагмента карты.

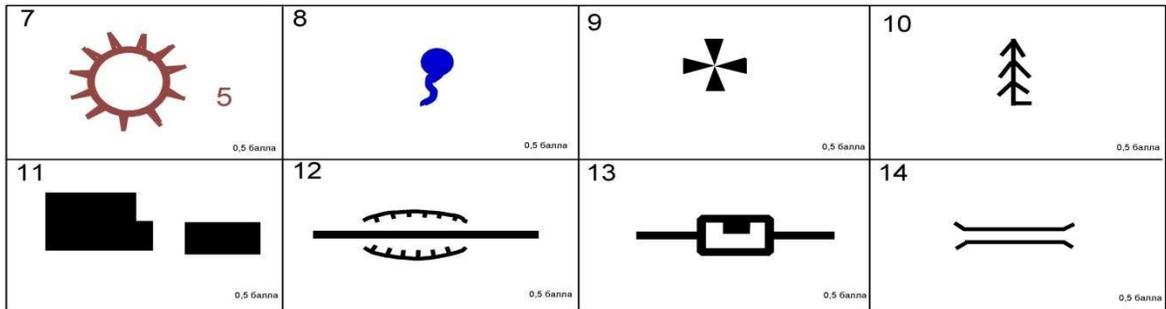
3.



Укажите в метрах расстояния между контрольными пунктами (от центра до центра кружка).



Напиши названия условных знаков топографических карт.



Ответы

1	2	3	4	5	6		
7	8	9	10	11	12	13	14

Тест по доврачебной помощи

1. Как правильно оказать помощь при кровотечении из носа?

А) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, положить на переносицу холод, плотно прижать крылья носа к перегородке на 10-15 минут, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;

Б) дать возможность постоять, запрокинув голову назад, плотно прижав крылья носа к перегородке;

В) усадить пострадавшего, наклонив туловище вперед, положить на затылок холод, дать обезболивающее.

2. Какую информацию необходимо указать в записке, прикрепляемой к жгуту?

А) фамилия, имя, отчество пострадавшего;

Б) дату и время получения раны;

В) фамилию, имя и отчество наложившего жгут;

Г) дату и точное время (часы, минуты) наложения жгута.

3. Какой клей рекомендуется применять при ссадинах и порезах?

А) «ПВА»;

Б) «БФ-6»;

В) «Момент»;

Г) «ПВХ».

4. Чем можно смазывать сильно обожженные участки кожи?

А) Вазелином

Б) Жиром растительного происхождения

В) Жиром животного происхождения

Г) Ничем

5. Средство для обработки открытых ран?

А) Йод;

Б) Нашатырный спирт;

В) Перекись водорода;

Г) Зеленка.

6. Первая помощь при подозрении на сотрясение мозга:

А) Уложить на ровную поверхность, дать обезболивающее, наложить тугую повязку на голову;

Б) Дать успокоительное, дать понюхать нашатырный спирт и потереть им виски, через некоторое время провести легкую гимнастику;

В) Полный покой, лежачая с приподнятой головой, холодные примочки, в малых дозах предлагать очень сладкий чай.

7. У участника похода началась тошнота, рвота, нарушение стула, боли в животе, повышенная температура:

А) Положить в теплое место, не давать есть и пить, холод на живот, покой;

Б) Обильное питье слабого раствора марганцовки, теплый чай, покой;

В) Дать обезболивающее, строгая диета, грелка на живот.

8. В чём заключается первая медицинская помощь при ушибе?

А) на место ушиба положить грелку с горячей водой;

Б) наложить стерильную повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;

В) положить на место ушиба холод, через некоторое время (около 15 минут) наложить тугую повязку и обеспечить поврежденной поверхности покой;

Г) показать пострадавшего врачу.

9. Номер телефона экстренного вызова службы спасения, который доступен с мобильного даже при отсутствии денежных средств на счете, заблокированной или отсутствующей SIM карте:

А. 101 В. 112
Б.030 Г. 103

10. Если транспортировка раненого с наложенным жгутом продолжается более двух часов следует:

- А) снять жгут совсем, чтобы избежать омертвления тканей;
- Б) ослабить жгут на некоторое время, а потом снова затянуть;
- В) рядом с первым жгутом наложить второй;
- Г) затянуть жгут как можно туже.

Ключ к заданию «Техника безопасности»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	В	В	В	А	В	В	В	В	В

Ключ к заданию «Топография» (1 год обучения)

1	2	3	4	5	6		
А	Б	В	148-182	176-214	450 -561		
7	8	9	10	11	12	13	14
Курган высотой 5 м	Источники (ключи, родники)	Церковь	Отдельно стоящее хвойное дерево	Жилые и нежилые строения	Выемка	Станция железной дороги	Мост длиной 3 м и более

Ключ к заданию «Доврачебная помощь»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Г	Б	Г	В	В	Б	В	В	Б

Комплексный тест

1. Вопросы по техника безопасности

2. Из двух коротких веревок сделать одну длинную можно при помощи узла: а) встречный, б) восьмерка, в) проводник
3. Преодолевать этап «Спуск спортивным способом» можно: а) без рукавиц, б) без помощи рук, в) в рукавицах из плотной ткани
4. Какой из узлов должен быть с контрольным узлом: а) встречный, б) восьмерка, в) проводник
5. На дистанции по спортивному ориентированию участник должен иметь: а) компас, карточку участника, карандаш; б) компас, карту, карточку участника в) карту, компас, мобильный телефон, карточку участника (чип);
6. Если участник соревнований не смог продолжать борьбу и снялся с дистанции, он должен: а) пойти домой, б) сообщить о снятии на финише, в) вернуться на старт.
7. В походе костер необходимо разводить: а) под кронами деревьев, чтобы уберечь огонь от дождя, б) под старыми, сухими деревьями, чтобы не повредить здоровые, в) подальше от деревьев.
8. В летнем походе дежурный у костра надевает: а) шорты, шапочка; б) обувь, рукавицы; в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.
9. Разводить костер в походе быстро принято при помощи: а) бензина, б) специально заготовленных веточек, в) бумаги.
10. При уходе с места стоянки костер необходимо оставить: а) тлеющим, чтобы другие люди могли воспользоваться углями, б) залить водой, в) залить водой, снятый дерн вернуть на место.
11. Туристская группа должна переходить дорогу: а) в колонну по одному, б) каждый самостоятельно; в) вместе шеренгой.

2. Вопросы по медицине

1. Чем можно обработать рану, если под рукой нет медицинских препаратов? А) цветами клевера лугового; б) листьями дуба; в) листьями березы; в) листьями подорожника.
2. Как правильно снять одежду с пострадавшего при повреждении руки? а) сначала с поврежденной руки, потом со здоровой, б) сначала со здоровой руки, в) не имеет значения.
3. При каких поражениях пострадавшего кладут в тень, снимают тесную одежду, кладут холод на голову, грудь, живот, к стопам и ладоням, дают обильное холодное питье? а) утопление, б) обморок, в) тепловой удар.
4. При побелении щек при обморожении нельзя восстанавливать кровообращение путем растирания: а) ладонью, б) шерстяной или фланелевой тканью, в) спиртом; г) снегом.
5. Чтобы остановить носовое кровотечение, нужно: а) запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос, ввести в ноздри тампоны; б) запрокинуть голову назад, на область носа положить холод; в) наклонить голову вперед, приложить к носу чистую ткань, приложить к переносице холод, на время прижать крылья носа к носовой перегородке.
6. Если товарищ в походе отравился ядовитыми грибами: а) необходимо дать ему покой, приложить к голове холодный компресс, б) дать выпить 1 - 2 литра подсоленной теплой воды, вызвать рвоту, в) дать таблетку активированного угля.
7. Воду из реки для приготовления чая необходимо а) обязательно кипятить, б) кипятить необязательно, в) хорошо прокипятить, добавить кристалл марганцовки.
8. Если при движении в походе носок съехал и натирает ногу: а) никому не говорить до привала, чтобы товарищи не считали «нытиком», б) сообщить руководителю, чтобы группа произвела остановку.
9. Перед участием в спортивных соревнованиях участникам необходимо:
а) меньше двигаться, чтобы сохранять силы для хорошего результата; б) хорошо разогреть все группы мышц специальными упражнениями.

10. После тренировки или соревнований спортсмен должен : а) сразу идти домой, чтобы не замерзнуть в сырой одежде; б) накинуть теплую куртку; в) сменить беговую одежду на сухую повседневную.

3. Топография

Нарисуйте топографический знак:

1. проселочная дорога		6. обрывистый склон	
2. грунтовая дорога		7. родник	
3. двухпутная электрофицированная железная дорога		8. проходимое болото	
4. мост		9. линия электропередач на деревянных опорах	
5. колодец		10. луговая растительность	

Ключ ответов

№ задания	ТБ	Медицина	Топографический знак
1	а	в	<i>См. условные знаки</i>
2	в	б	<i>топографических</i>
3	в	в	<i>карт на сайте</i>
4	в	г	
5	б	в	
6	в	б	
7	в	в	
8	б	б	
9	в	б	
10	в	в	
Кол-во правильных ответов			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для стартового уровня**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,5 с)	Бег 30 м (не более 7 с)
	Челночный бег 4x19 м (не более 10,7 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 11 с)
Сила	Подтягивание (не менее 2 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 15 сек.)	Вис на перекладине (не менее 10 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 6 мин. (не менее 1000 м)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 800 м)
Дистанция лыжных гонок (км)	1-2 км	1-2 км

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для базового уровня**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 5,9 с)
	Челночный бег 4x19 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 4 x 9 м (не более 10,4 с)
Сила	Подтягивание (не менее 5 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 30 сек.)	Вис на перекладине (не менее 20 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 6 мин. (не менее 1200 м)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 1050 м)
Дистанция лыжных гонок (км)	2-3 км	2-3 км

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через наблюдения педагога.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень** – обучающийся выполняет задания под руководством педагога, без желания участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях;

- **средний уровень** – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях, но сам не проявляет инициативы;

- **высокий уровень** – обучающийся выполняет задания самостоятельно, проявляет творчество и инициативу в организации общественно-полезных дел, мотивирован на победу на соревнованиях, самостоятельно занимается физическим совершенствованием.

Стартовый уровень

1. Игра «На туристской тропе»

Отборочный тур.

Всем участникам викторины задаются вопросы. Право ответа получает тот, кто первым поднял руку (за выкрики с места участник может быть удален с игры). Получив право ответа, участник встает, представляется (имя, фамилия, обр. учреждение), затем отвечает. В случае неверного ответа, на вопрос могут ответить другие участники. За правильный ответ участник получает орден теоретика.

Полуфиналы/финал

В 1-й полуфинал проходят три лучших теоретика.

В каждом полуфинале участвуют по 3 игрока. Участникам предоставляется на выбор три дорожки (порядок выбора определяется по количеству набранных орденов в отборочном туре; при равном количестве орденов – по порядку жеребьевки):

2 этап	3 этап	4 этап
1 этап	2 этап	3 этап
	1 этап	2 этап
		1 этап

- **зелёная** состоит из четырёх этапов, и на ней дважды можно давать неправильный ответ;
- **жёлтая** — из трёх, но неправильных ответов может быть не более одного;
- **красная** — из двух, но ошибаться нельзя.

За каждый правильный ответ в полуфинале и финале участник получает орден умника (1 орден умника = 3 орденам теоретика).

Первый, кто прошёл все этапы своей дорожки, становится победителем. (Точнее: Ответивший правильно на 2 вопроса, если противник не может это сделать быстрее).

Превысившему предел допустимых ошибок игроку единожды дается шанс остаться на дорожке («ва-банк»), если он правильно ответит на дополнительный вопрос. В этом случае он не шагает на следующую клетку. В случае неверного ответа участник лишается всех

орденов умника и становится снова теоретиком (не может участвовать в других полуфиналах).

Соответственно, зелёная дорожка предъявляет наименьшие требования к игроку, но оставляет надеяться на неудачную игру остальных. На красной, напротив, требования самые высокие, зато безошибочно отвечающему участнику никто не может помешать выиграть.

Если в полуфинале (финале) на вопрос, адресованный одному из участников, не был дан правильный ответ – право ответа переходит к теоретикам. Правильный ответ на вопрос награждается орденом умника.

Отбор участников во второй и третий полуфиналы и происходит аналогичным образом.

В случае отсутствия нужного количества финалистов, место в финале занимают лучшие теоретики.

Для конкурса эрудитов

1. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север?

Ответ: Мох и лишайник обычно покрывают северную часть камней (валунов).

2. Что такое азимут?

Ответ: Азимут — это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир.

3. Что такое страховка?

Ответ: Страховка – набор приемов, обеспечивающих задержание участника при срыве на сложном участке.

4. Что такое карабин?

Ответ: Карабин – разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапецеидальной и другой формы

5. Что такое компас?

Ответ: Компас — это угломерный прибор, который служит для измерения магнитных азимутов на местности (не на бумаге, не на карте, а в пространстве)

6. Узкая легкая лодка с острым носом и кормой без уключин, закрытая сверху.

Ответ: Байдарка

7. Место стоянки туристской группы для ночлега или отдыха.

Ответ: Бивак

8. Мелкое место реки, озера, удобное для перехода или переезда.

Ответ: Брод

9. Приспособление, используемое в лыжных походах для индивидуальной или групповой перевозки грузов либо пострадавшего.

Ответ: Волокуша

10. Видимая граница неба и земной или водной поверхности, а также пространство неба над этой границей.

Ответ: Горизонт

11. День в походе, предназначенный для отдыха.

Ответ: Дневка

12. Выполненный на бумаге в красках в сильно уменьшенном виде чертеж местности с использованием топографических знаков.

Ответ: Карта

13. Судно, состоящее из двух длинных корпусов, связанных между собой общей палубой.

Ответ: Катамаран

14. Свод условных знаков с соответствующими пояснениями, которые используются на данной карте. Иногда на полях карты располагаются диаграммы, профили, таблицы, дополняющие картографическое изображение.

Ответ: Легенда

15. Путь следования туристской группы, предусматривающий прохождение определенного расстояния, посещение различных объектов в культурно-познавательных, спортивных, оздоровительных и других целях.

Ответ: Маршрут

16. Величина (степень) уменьшения местности при изображении её на карте.

Ответ: Масштаб

17. Этап в туристских соревнованиях, оборудованный как качающаяся веревка, прикрепленная верхним концом в неподвижной точке.

Ответ: «Маятник»

18. Деталь карабина, служащая для предотвращения его раскрытия.

Ответ: Муфта

19. Что такое ориентир?

Ответ: Характерный объект местности, с помощью которого спортсмен легко определяет свое местоположение.

20. Преодоление преград при отсутствии моста, парома и других постоянно действующих средств. Основные способы: вброд, по кладки, по камням, по навесной веревке.

Ответ: Переправа

21. Заостренная вершина горы или остроконечная вершина

Ответ: Пик

22. Часть речной долины, заливаемая водой во время половодья или высоких паводков.

Ответ: Пойма

23. Остановка туристов во время движения в походе.

Ответ: Привал

24. Дорога, узкая полоса в лесу, лесопарке, очищенная от деревьев.

Ответ: Просека

25. Заплечный мешок, используется туристами для переноски снаряжения.

Ответ: Рюкзак

26. Строение земной поверхности, совокупность её неровностей.

Ответ: Рельеф

27. В лыжном походе – прокладывание лыжни по снежной целине.

Ответ: Тропление

28. Степень, официально утвержденный уровень квалификации в спорте, в том числе и в спортивном туризме, в спортивном ориентировании.

Ответ: Разряд

29. Нижняя часть, основание горы.

Ответ: Подошва

30. Направление потока воды

Ответ: Течение

31. Движение по склону горы без набора и потери высоты, то есть "вбок" от принципиальной линии маршрута. Целью может быть пересечение одной вершины или последовательное прохождение подряд (без спуска с гребня хребта) нескольких вершин.

Ответ: Траверс.

32. Металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения и удобства движения по склонам, покрытых льдом, фирном или мокрой травой.

Ответ: Кошки.

33. Мелководный каменистый или скалистый участок в русле реки с резким падением уровня воды и повышенной скоростью течения.

Ответ: Порог

34. Скоростной спуск по верёвке на крутых и отвесных стенах.

Ответ: Дюльфер

35. Густо заросший травой, корнями многолетних растений верхний слой почвы, вырезанные пласты из этого слоя.

Ответ: Дёрн

Для полуфиналов, финала

1. В любой солнечный день можно безошибочно определить направление «юг-север». В полдень солнце располагается над точкой юга. Как определить момент местного полудня?

Ответ: Самая короткая тень при солнце соответствует моменту местного полудня.

2. Поясните, что такое блок и какое отношение он имеет к полиспасту?

Ответ: Блок – приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Полиспаст – система из нескольких блоков, используемая для тех же целей.

3. Задание по вязке узлов: прямой

4. Задание по вязке узлов: проводник восьмерка

5. Задание по вязке узлов: академический

6. Задание по вязке узлов: срединный проводник (бергвахт)

7. Задание по вязке узлов: ткацкий

8. Что такое самостраховка?

Ответ: Самостраховка – набор приемов, проводимых самим участником для обеспечения безопасности и направленных на самозадержание в случае срыва в опасной зоне.

9. Задание по вязке узлов: проводник

10. На рисунке изображен узел. Назовите его и скажите, для чего он предназначен.



Ответ: Брам-шкотовый. Брам-шкотовый узел надежен также для связывания двух тросов разной толщины. Он хорошо держит на синтетических тросах равной толщины. Брам-шкотовый узел надежнее

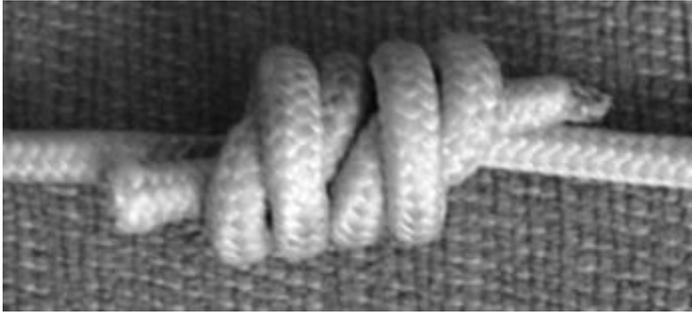
шкотового, потому что не сразу развязывается, когда прекращается тяга на трос. От шкотового узла он отличается тем, что петлю (или кренгельс) обносят ходовым концом не один, а два раза и под коренной конец пропускают также дважды.

11. На рисунке изображен узел. Назовите его и скажите, для чего он предназначен.



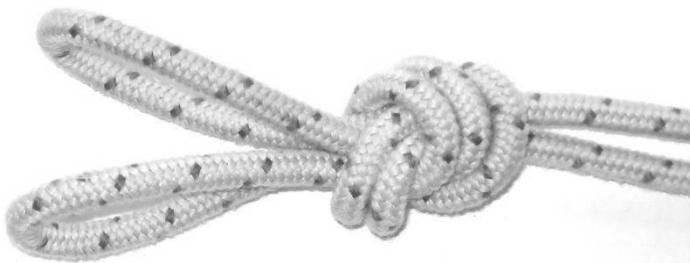
Ответ: Шкотовый. В морской традиции шкотовый узел применяется только для связывания двух концов разной толщины, однако он ничуть не хуже держит и на одинаковых веревках. Надежно держит только тогда, когда на трос приложена тяга. Применять шкотовый узел на синтетическом тросе не следует, так как он скользит и может выхлестнуться из петли.

12. На рисунке изображен узел. Назовите его и скажите, для чего он предназначен.



Ответ: Грейпвайн. Узел грейпвайн или двойной рыбацкий узел — используется для связывания веревок как одинаковой (в альпинизме — только одинаковой), так и разной толщины и для вязания верёвочных петель.

13. На рисунке изображен узел. Назовите его и скажите, для чего он предназначен.



Ответ: Двойной проводник — простой узел, не развязывающийся, используется когда из узла должно выходить две петли. Применяется в альпинизме, преимущественно, для завязывания репшнуром схватывающего узла.



14. На рисунке изображен узел. Назовите его и скажите, для чего он предназначен.

Ответ: Булинь (беседочный узел). Основное

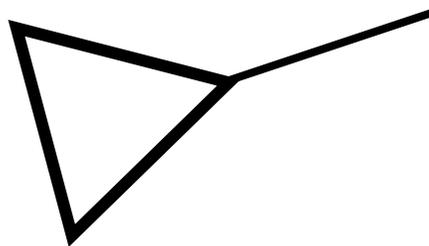
назначение беседочного узла — это обвязка человека тросом под мышками как средство страховки при подъеме на высоту, опускании. В незатягивающуюся петлю этого узла можно вставить беседку. Этот узел с успехом можно применить для связывания двух тросов любого диаметра или для связывания толстого растительного троса со стальным (в этом случае тросы соединяются петлями, а узлы вяжутся на своих коренных концах). Из всех способов связывания двух тросов из различного материала (например, пенька и сталь, дакрон и манила) соединение с помощью двух беседочных узлов петлями будет самым надежным. Кроме того, из беседочного узла можно сделать надежную затягивающуюся петлю. Беседочный узел также можно без опасения применить для временного укорачивания троса или в случае, когда требуется исключить износившийся кусок троса из работы, связав узел так, чтобы этот кусок приходился на петлю.

15. На рисунке изображен узел. Назовите его и скажите, для чего он предназначен.



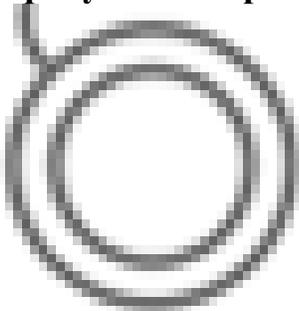
Ответ: Схватывающий. Применяется для само страховки при движении по вертикальным и наклонным перилам, для натяжения полиспаста. Вяжется обязательно веревкой меньшего диаметра на веревке большего диаметра.

16. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.



Ответ: старт

17. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.



Ответ: финиш

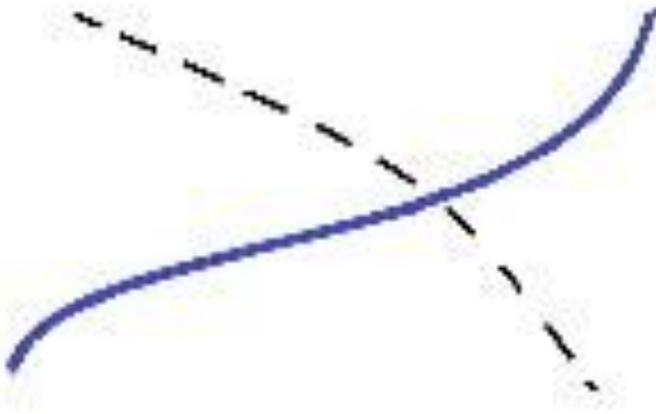
18. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.

Ответ: яма



19. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.

Ответ: переправа без моста



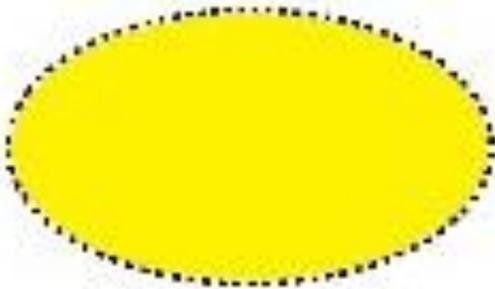
20. На рисунке изображено месторасположение КП. Объясните, где точно оно находится.

Ответ: восточный склон холма



21. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.

Ответ: поляна

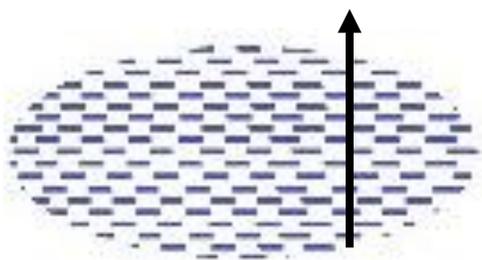


22. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.

Ответ: земляной обрыв



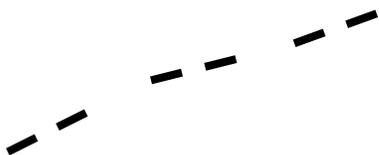
23. На рисунке изображено месторасположение КП. Объясните, где точно оно находится.



Ответ: юго-западный край болотца

24. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.

Ответ: зарастающая тропинка



25. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.

Ответ: нечеткая развилка троп



26. На рисунке изображено месторасположение КП. Объясните, где точно оно находится.

Ответ: северо-восточный угол строения



27. На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ: «Шалаш». Такой костер требует большого количества дров. Дрова складывают наподобие шалаша или домика. Внизу помещается растопка. На таком костре удобно готовить пищу. Так же его используют для освещения.



28. На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

Ответ: «Колодец» представляет собой четырехугольный костер, сложенный из толстых поленьев. Все внутреннее пространство заполняется хворостом, мелкими дровами, сухой травой и другой растопкой. Иногда, если требуется большой костер, вместо поленьев используют длинные бревна.



29. На рисунке изображен костер. Назовите его вид.

«Нодья» складывается из хвойных бревен длиной до трех метров и диаметром более тридцати сантиметров. Классическая нодья: два бревна, уложенные продольно одно на другое, закрепленные по бокам четырьмя колышками из влажного дерева, вбитыми в землю. Иногда используют три бревна: два укладывают параллельно на землю, сверху - третье бревно, а между ними – колышки из влажной древесины. Тем самым создается подток воздуха, а кроме того проще заложить растопку. Часто нодью складывают на месте догорающего костра, давшего много углей. Угли разгребают по всей длине бревен.

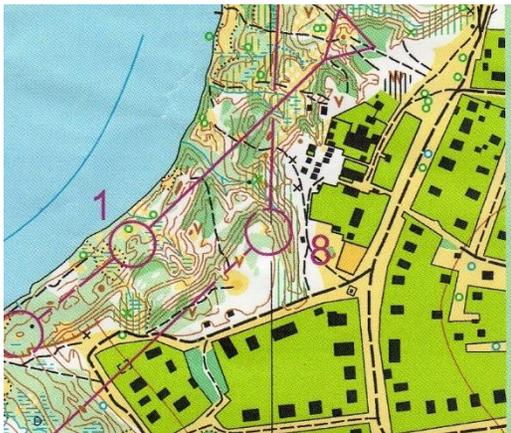


«Звездный костер» так и для приготовления 10-ти крупных бревен до бревен складывают вместе на прогорания поленья двигают

30. На рисунке изображен костер. Назовите его вид.
 «Таежный костер» является одним из вариантов ночного костра. На длинное бревно под небольшим углом укладываются три-четыре бревна. Обычно применяется для обогрева ночью.



31. На рисунке изображен костер. Назовите его вид.
 используют как для обогрева, пищи. Его складывают из 5-трех метров длиной. Концы подобие звезды. По мере к центру.



32. На рисунке изображена часть спортивной карты. По какому азимуту надо двигаться надо двигаться от старта, чтобы прийти на первый КП? (ответ в дайте в градусах)

Ответ: 225 градусов



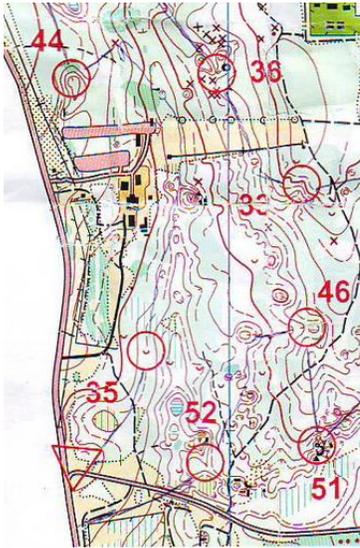
33. На рисунке изображена часть спортивной карты. По какому азимуту надо двигаться надо двигаться от старта, чтобы прийти на первый КП? (ответ в дайте в градусах)

Ответ: 45 градусов

34. На рисунке изображена часть спортивной карты. Укажите

номер КП, на который придет участник, если будет двигаться от старта по азимуту 90 градусов.

Ответ: КП №52

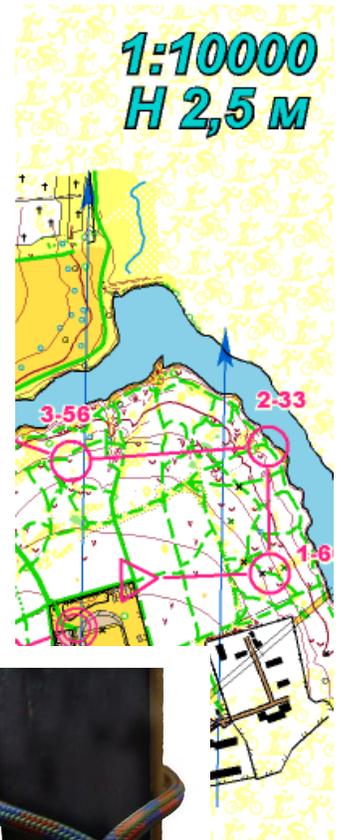


35. На рисунке изображена часть спортивной карты. Укажите номер КП, на который придет участник, если будет двигаться от старта по азимуту 0 градусов.

Ответ: КП №44

36. На рис. изображена часть спортивной карты. Чему равно расстояние между стартом и первым КП на местности, если на карте оно составляет 4 см?

Ответ: 400 м



37. На рисунке изображен способ веревки на опоре. Назовите его.

Ответ: Стремя



крепления

38. На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ: Удавка



39. На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ: Штык



40. На рисунке изображен способ крепления веревки на опоре. Назовите его.

Ответ: Карабинная удавка



41. На рисунке изображена часть спортивной карты. Чему равно расстояние между стартом и первым КП на местности, если на карте оно составляет 6 см?

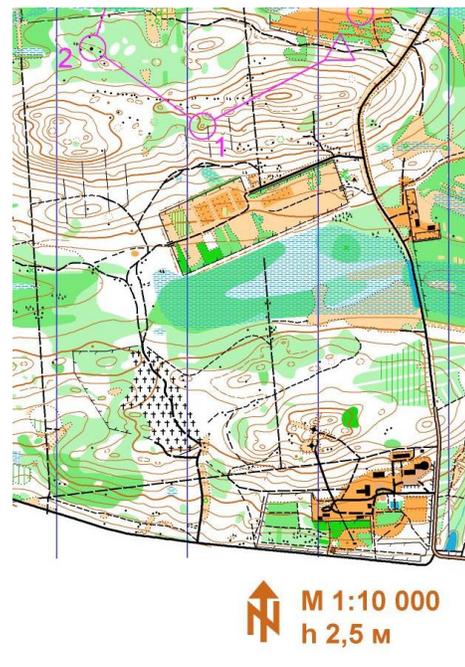
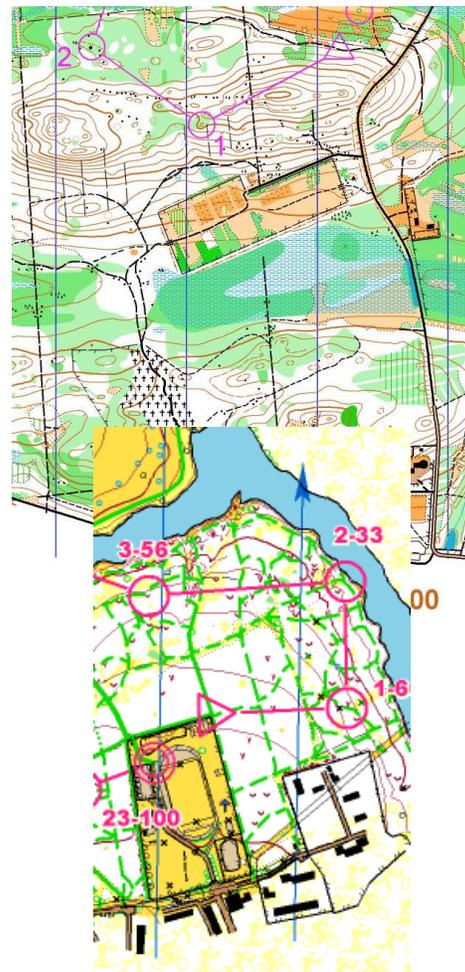
Ответ: 600 м

42. На рисунке изображена часть спортивной карты. В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на первый КП?

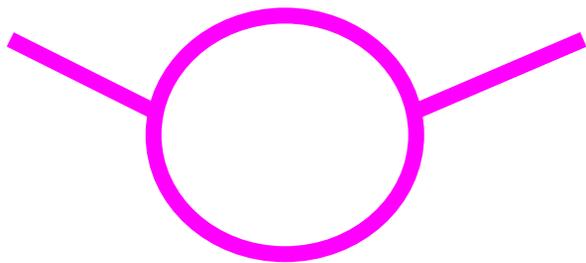
Ответ: на восток

43. На рисунке изображена часть спортивной карты. В каком направлении надо двигаться от старта, чтобы прийти на первый КП?

Ответ: на юго-запад



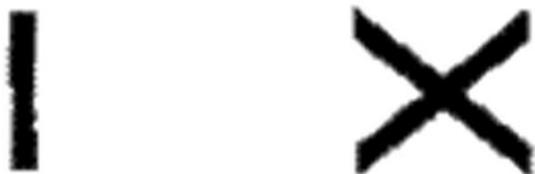
44. На рисунке изображен топографический знак. Скажите, что он обозначает.



Ответ: контрольный пункт

45. На рисунке изображен компас. Для выполнения задания Вам выдаётся спортивная карта. Представьте, что компас находится в одной плоскости с картой. Сориентируйте карту по показаниям компаса.

46. На рисунке изображен компас. Для выполнения задания Вам выдаётся спортивная карта. Представьте, что компас находится в одной плоскости с картой. Сориентируйте карту по показаниям компаса.



47. На рисунке Вы видите специальные знаки. Расшифруйте сообщение, согласно Международной кодовой системе сигналов бедствия.

Ответ: Нужен врач, есть тяжелораненые. Следовать дальше не в состоянии.



48. На рисунке Вы видите специальные знаки. Расшифруйте сообщение, согласно Международной кодовой системе сигналов бедствия.

Ответ: Все в порядке. Следуем в этом направлении.

Базовый уровень

Тест по технике пешеходного туризма http://dyuctur-rybnoe.ucoz.ru/index/test_quot_tekhnika_peshekhodnogo_turizma_quot/0-119

Отчет о походе

Примерная форма отчета туристского похода с проверкой туристских навыков и ориентированием на местности

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Справочные сведения (Паспорт спортивного похода/путешествия)
 - 3.1. Проводящая организация (наименование, адрес, телефон, факс, e-mail, www).
 - 3.2. Страна, республика, край, область, район, подрайон, массив (место проведения)
 - 3.3. Общие справочные сведения о маршруте (в виде таблицы).

Вид туризма	Категория сложности похода	Протяженность активной части, км	Продолжительность		Сроки проведения
			Общая	Ходовых дней	

- 3.4. Подробная нитка маршрута (заявленного и пройденного)
- 3.5. Обзорная карта региона с указанием маршрута, подъездов и отъездов.
- 3.6. Определяющие препятствия маршрута (перевалы, траверсы, вершины, каньоны, переправы, пороги, растительный покров, болота, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.д.). С указанием Вида препятствия, категории трудности, длины препятствия (для протяженных) , характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.), путь прохождения (для локальных препятствий)
- 3.7. Ф.И.О, адрес, телефон, факс, e-mail руководителя и участников, их опыт и обязанности в группе.

4. Содержание отчета

- 4.1. Общая идея похода (путешествия), стратегия и тактика её достижения, особенности, новизна и т.п.
- 4.2. График движения

Оформляется в виде таблицы, кратко приводя основные сведения, раскрываемые в разделе «Техническое описание прохождения группой маршрута».

Рекомендуемые графы:

- Дни пути
- Дата. Участок пути (от - до). Протяженность в км
- Ходовое время
- Определяющие препятствия на участке
- Метеоусловия

4.3. Техническое описание прохождения группой маршрута.

Основной раздел в отчете. Сложные участки: перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и т.п. - описываются более подробно с указанием повременных интервалов их прохождения и действия группы на них. Особое внимание следует уделять описанию мер по

обеспечению безопасности на маршруте - приводится описание методов страховки при прохождении препятствий маршрута. Текст «Технического описания прохождения группой маршрута» необходимо «привязать» к тексту «График движения», через даты и дни пути. 4.7. Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.

4.3. Перечень наиболее интересных природных, исторических и др. объектов на маршруте.

Примерный набор продуктов в день на одного участника похода: хлеб и печенье – 500 гр., крупа и макароны – 100 – 150 г., сахар – 50-60 г., мясо и рыба (консервы) – 150-200 г. стуженное молоко – 100 г., масло сливочное – 50-60 г., сыр – 50 г., концентраты киселя – 30 г., сухофрукты.

Проверка туристских навыков и умение ориентироваться на местности

Туристские навыки

Проверка туристских навыков является одним из важнейших моментов похода. Умение преодолеть водную преграду, глубокий овраг, поставить палатку, разжечь костер, ориентироваться на открытой местности и в лесу по компасу и карте, по солнцу и звездам, оказать первую медицинскую помощь товарищу может пригодиться не только в туристском походе или загородной прогулке, но и в повседневной жизни, а также в дни воинской службы.

Каждый руководитель зачетного туристского похода может по-своему организовать прием зачета по туристским навыкам.

Один может так разработать маршрут, что все элементы походных будней войдут в него естественно и логично. На маршруте встретится и маленький ручеек, через который переброшено бревно, и речушка, которую нужно перейти вброд. В середине дня будет организован большой привал, где участники похода разобьют палаточный городок, разожгут костер, приготовят вкусный обед. Во время движения по маршруту на каждый переход могут назначить «штурмана», который, ориентируясь по карте, компасу, солнцу, местным предметам, рельефу, поведет группу по заданному пути.

Руководители других групп могут заранее договориться о проведении «звездных» походов и организовать на месте встречи в лесу специальные соревнования по туристским навыкам или на туристской полосе препятствий.

В любом туристском походе чаще всего приходится преодолевать различные **водные преграды:** болота, небольшие ручьи и реки. Часто через речку бывает переброшено бревно или положены узенькие мостки, но иногда приходится переходить ее и вброд. Поэтому еще в тренировочных походах следует освоить переправу по бревну, по камням, кладям, а в жаркие дни очень приятно отрабатывать различные приемы переправы вброд.

Для всех начинающих юных и взрослых туристов первой проверкой умения держать равновесие может быть простое бревно, лежащее на земле. Подобное бревно диаметром 15—20 см и длиной около 5 м уже встречалось на полосе препятствий. Поэтому руководитель может несколько усложнить задачу, например, выбрать бревно, потоньше и подлиннее или свободно перекатывающееся по земле, можно вручить каждому небольшой шест и имитировать переправу с шестом. Если большинство участников похода успешно справилось с «сухим» бревном, то можно отправиться на настоящую переправу через овраг или ручей.

Для юных физкультурников вполне достаточно, если длина переправы будет около 5—10 м. Из предосторожности не следует практиковать переправы над бурными и глубокими речками и оврагами. Высота бревна над водой не должна превышать 1—2 м, а глубина воды — 0,5 м. При переправе можно пользоваться шестами.

Для соединения веревок между собой и обвязки туристов при страховке используются **различные виды узлов.**

Для связывания веревок обычно употребляются прямой, ткацкий и академический узлы.

Прямым узлом связываются веревки только одинаковой толщины. Этот узел, простой и красивый по своему

строению, не следует путать с другим узлом, который в простонародье зовется «бабьим» и в котором входящий и выходящий концы одной веревки получаются разъединенными друг от друга петлей второй веревки. Такой узел под воздействием больших нагрузок может соскользнуть и развязаться.

Ткацкий узел рекомендуется для связывания веревок как одинаковой, так и разной толщины. Этот узел удобен тем, что после использования веревок может быть развязан легче и быстрее, чем прямой.

Академический узел предназначен для связывания веревок различной толщины.

При различного рода работах и обвязывания людей с целью страховки применяются узел проводника, схватывающий узел и булинь.

Узел проводника — наиболее простой из всех узлов. Его можно быстро завязать и на конце, и в середине веревки. В образовавшуюся петлю можно продеть другую веревку или влезть самому, чтобы сделать обвязку на груди. Недостаток этого узла состоит в том, что его трудно развязать. Поэтому перед затяжкой петли рекомендуется вставить в узел коротенькую гладкую палочку диаметром около 2 см или веревку, которую затем можно легко вытащить, и ослабить узел.

Схватывающий узел применяется для страховки и свободного передвижения вдоль веревки. Он завязывается из репшура на толстой основной веревке. Если этот узел резко нагрузить (например, имитируя падение), то узел сразу затянется и будет удерживаться на одном месте основной веревки. Затем его можно легко ослабить и продолжить движение.

Булинь — компактный и надежный узел, применяемый для грудной обвязки на концах веревки. Этот узел для связывания веревок не рекомендуется. Петля завязывается на длинном конце веревки, а короткий продевается внутрь петли, вытягивается на груди. После этого короткий конец закрепляется на грудной веревке дополнительным узелком или из него делаются «плечики». Обвязка не должна сдавливать грудь, но и не должна быть слишком слабой. Завязывать булинь рекомендуется при входе, но так, чтобы через плечи снять обвязку было нельзя.

Итак, умелое пользование веревкой может сослужить огромную помощь в походе, на работе, в армии. На коротком привале можно устроить веселые соревнования по вязке узлов.

Группа может остановиться на небольшой поляне, около поваленного дерева, под стогом сена, на берегу ручья. Руководитель достает из

рюкзака короткие концы различных веревок — шнурочков, бельевых веревок, обрезки репшнуров, основную веревку и показывает, как вязать различные узлы.

Затем начинаются различные состязания: кто быстрее завяжет прямой, ткацкий, академический узлы, узел проводника, схватывающий, булинь. Можно выявить абсолютного победителя, затратившего минимальное время на все узлы, если нет секундомера, то победителя можно выявить, как в конкурсе, постепенно отсеивая тех, кто неправильно завязал очередной узел.

Чтобы размять мышцы и проверить прочность узлов, можно устроить соревнования по перетягиванию каната — основной веревки. Команда-победительница определяется по сумме трех попыток: после связывания двух концов основной веревки прямым, ткацким и академическим узлами. После каждой попытки проигравшая команда развязывает узел, а выигравшая завязывает новый.

Перед окончанием привала руководитель предлагает самым ловким и находчивым попытаться сделать обычную грудную обвязку булинем, но лишь одной рукой, например, правой. Левая при этом должна быть засунута в карман. Задачу можно усложнить и предложить сделать ту же обвязку левой рукой. Можно засечь время, потраченное на завязывание грудной обвязки правой и левой рукой.

Разжечь костер в любую погоду, вскипятить воду, приготовить горячую пищу должен уметь каждый человек. В сухую погоду развести и поддержать огонь не так уж сложно. Можно воспользоваться сухими ветками, сухой сосновой хвоей, клочком сена и т. д. В дождь сделать это значительно труднее. В этом случае рекомендуется поискать старую ель и наломать ее засохших веток. Даже в самый сильный дождь они, как правило, остаются сухими. Береста засохшей березы также может оказаться хорошей растопкой. Можно настругать тонкой щепы, сложить ее шалашиком или в виде колодца.

Для подвешивания над костром бедер не следует вырубать молодые деревья и делать из них рогатки и

перекладыны. Многие туристские группы пользуются самодельными таганками, тросиками, натянутыми между деревьями, или специальными стойками. Во избежание лесного пожара ложе костра рекомендуется окопать, а перед уходом с бивуака тщательно залить водой.

Палатка — дом туриста. В трудные походные дни она — пристанище для отдыха и сна, защита от ветра, дождя, снега, убежище от комаров и мошки. Палатка позволяет совершать многокилометровые походы даже вдаль от населенных мест. Туристская палатка должна быть легкой, прочной, непромокаемой. Известно много типов палаток, различающихся по форме, размерам, весу и т. д. Но от палатки мало проку, если она плохо поставлена, крыша в складках и морщинах, еле-еле держатся колышки. Сильный порыв ветра может свалить такую палатку, а дождь тотчас найдет щелку, чтобы проникнуть внутрь. Палатка должна быть правильно установлена, хорошо натянута и закреплена. Только тогда отдых в ней будет полноценным и потенциально безопасным.

Посмотрим, как быстро и правильно установить наиболее часто встречающуюся в туристских походах палатку П2-Б (иногда ее называют «домик»). Размер пола такой палатки 175 X 145 см, высота под коньком — 150 см, а боковых стенок — 80 см. Палатка сшита из плащпалаточной ткани. В ней свободно могут разместиться 3—4 человека, хотя по паспорту она называется двухместная. Вес сухой палатки около 3,5 кг. Для установки палатки выбирают ровную сухую площадку между деревьями, на поляне, у опушки леса. Расстилают днище палатки, растягивают по диагонали за углы 1—3 и закрепляют колышками. Затем растягивают днище за углы 2—4, чтобы пропали складки, и также закрепляют колышками. После этого снаружи устанавливают под конек палатки большие кольца высотой около 150 см и очень сильно натягивают растяжки, идущие от конька. Если палатка устанавливается в лесу, то от больших колец можно отказаться, растянув конек между деревьями. Скаты крыши, как и пол, растягивают поочередно по диагонали, сначала за углы 1—3, затем 2—4. При этом длина растяжек рекомендуется около 1 м, а угол между растяжкой и коньком около 45°. Дополнительные боковые оттяжки в средней части скатов крыши можно не растягивать: «домик» готов. Не рубите молодые деревья и кустарник: большие и маленькие колышки можно загодя сделать из отходов стальной проволоки или дюралюминиевого уголка.

Одному человеку тяжело установить палатку, а вот вдвоем, втроем сделать это сравнительно просто. При наличии металлических колец палатку П2-Б можно спокойно, без суеты установить за 5 минут. Как показывает опыт туристских соревнований, команда из 4 человек обычно устанавливает такую палатку без складок и морщин за 30—45 секунд.

В туристских походах, порой вдаль от населенных пунктов, каждый участник похода должен уметь оказать **первую медицинскую помощь** при порезах, ожогах, обморожениях, переломах, вывихах и т. д., знать, как дезинфицировать воду, какие лекарства рекомендуются при желудочных недомоганиях, как наложить повязку на различные части тела.

Очень полезно показать приемы и способы транспортировки «пострадавшего». Самые простые носилки можно соорудить из двух шестов и двух штормовых курток. Для этого штормовки застегиваются на все пуговицы, рукава засовываются внутрь, и через них продевают шесты. Можно также показать, как два человека, взяв друг друга за руки, могут перенести «пострадавшего» на сравнительно небольшие расстояния.

При сдаче зачета по туристским навыкам рекомендуется проверить индивидуально знания основ топографии и краеведения, навыки работы с картой, компасом и измерения расстояний на местности, а также умение переправляться по бревну и разжигать костры. В остальных случаях действует коллектив, в котором каждый человек может и должен помогать другому.

План воспитательной работы по программе «Юный турист»

№ п/п	Разделы	Мероприятия
1.	Духовно-нравственное развитие и воспитание	
1.1.	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам и обязанностям человека	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсии в районные музеи. 2. Конкурс рисунков и фотографий «Россия многонациональная», посвященный Всемирному Дню туризма 3. Однодневные походы по историческим местам и местам боевой славы
1.2.	Воспитание нравственных чувств и этического сознания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Кто твои друзья». 2. Беседа «Честность – прежде всего». 3. Игры на сплочение коллектива.
1.3.	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду и жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа «Повторенье – мать ученья». 2. Защита проектов «Все профессии важны».
1.4.	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в проекте «Земля – наш дом». 2. Акция «Чистый дом».
1.5.	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсии и походы. 2. Спортивно-туристские игры. 3. Беседы и лекции о здоровом образе жизни. 4. Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта».
1.6.	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Конкурс рисунков «Красота родного края». 2. Цветы в легендах, поэзии и музыке. 3. Фотоконкурс «Мир в рюкзаке».
2.	Краеведческая деятельность	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение экскурсий «Летопись родного края». 2. Воспитательное мероприятие «Дети войны – мои земляки». 3. Защита проектов «История в лицах».
3.	Работа с одаренными детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Защита исследовательских проектов. 2. Участие в мероприятиях разного уровня. 3. Индивидуальная работа

4.	Основы безопасности жизнедеятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра-квест «Распознавание опасных и вредных факторов». 2. Беседа «Терроризм. Заложники». 3. Тренировочные эвакуации из здания.
5.	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы на родительских собраниях о значении туризма. 2. Поход выходного дня «Всей семьей в поход!». 3. Эстафета «Семейная туриада».