Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА	АТКНИЧП	УТВЕРЖДЕНА
на заседании	на заседании	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ
методического совета	педагогического	И. С. Ременникова
от 22.08.2022 г.	совета от 31.08.2022 г.	Поттор № 201 01 00 2022 -
Протокол №1	Протокол № 1	Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туризм и ориентирование»

Уровень: разноуровневая Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 2 года начальный уровень - 216 часов,

базовый уровень — 432 часа, продвинутый уровень — 648 часа.

Авторы-составители: Кокорев Николай Иванович, педагог дополнительного образования; Завьялова Елена Анатольевна, методист

Лист внесения изменений в программу

Дата внесения изменений	Раздел программы	Внесенные изменения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Туризм и ориентирование» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Кокорева Николая Ивановича рекомендована к реализации.

Методист Желенкова Елена Александровна

22.08.2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	11
1.4. Планируемые результаты	77
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	78
2.1. Календарный учебный график	78
2.2. Условия реализации программы	80
2.3. Формы аттестации	81
2.4. Оценочные материалы	82
2.5. Методическое обеспечение дополнительной	83
общеобразовательной программы	
Список литературы	91
Приложение	95

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

туризмом ориентированием собой Занятия И представляют эффективное средство воспитания, развития и физического оздоровления детей и подростков. В походной жизни на спортивном маршруте активная деятельность обучающихся проходит В естественном природном окружении, что особо важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативным влиянием на здоровье. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в процессе занятий туризмом способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных И личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа «Туризм и ориентирование» туристско-краеведческой направленности.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Туризм и ориентирование» является:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г.№304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее ФЗ№273);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее Приказ № 196);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196» (далее Приказ№ 533);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее СП 2.4.3648-20);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы в том, что через туристско-краеведческую деятельность помогает воспитывать в ребенке стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции, занятого любимым делом.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что программа составлена с учетом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительнопознавательной, туристско-краеведческой деятельности, использования должностной ролевой системы творческого самоуправления и развития участников детского объединения.

Педагогическая целесообразность программы туризма и ориентирования в том, что она дает начальные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься каким-либо видом туризма.

Адресат программы. Программа «Туризм и ориентирование» рассчитана для детей 8-12 лет. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Количество часов за год соответственно — 108 начальный уровень, 216 часов — базовый уровень, 324 часа — продвинутый уровень для 1 (первого) года обучения и 108 начальный уровень, 216 часов — базовый уровень, 324 часа — продвинутый уровень для 2 (второго) года обучения.

Таким образом, при реализации программы на начальном уровне общее количество часов составит 216 часов, на базовом — 432 часа, на продвинутом — 648 часов.

Количество учебных недель -72, месяцев -18.

На первом году обучения для начального уровня занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу в аудитории, для базового уровня — 2 раза в неделю 3 раза в неделю по 2 часа, для продвинутого уровня 3 раза в неделю по 3 часа в аудитории, на спортивной площадке центра, обучающие совершают учебные походы на 6 часов раз в две недели

На втором году обучения для начального уровня занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу в аудитории, для базового уровня –3 раза в неделю по 2 часа, для продвинутого уровня 3 раза в неделю по 3 часа в аудитории, на спортивной площадке центра, обучающие совершают учебные походы на 6 часов раз в две недели

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных походов, экскурсий и т.п.

Форма обучения. Очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения: очная.

Форма реализации образовательной программы – традиционная.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на занятия по подгруппам (3-4 человека) или командам (4-6 человек).

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов. Необходимо воспитывать у детей умение и навык самостоятельного принятия решения, неукоснительного выполнения требований в походе, экскурсии, на соревнованиях. Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях по дисциплинам спортивного туризма

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Практические занятия строятся по принципу «от простого к сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Необходимо создавать особую атмосферу заинтересованности, увлеченности детей посредством использования в образовательном процессе интерактивных форм и методов. Неотъемлемой частью является индивидуальный подход к каждому ребенку. Важной частью программы является участие обучающихся в соревнованиях, походах, экскурсиях.

На всех этапах реализации программы предусмотрена работа с одарёнными детьми (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход к обучению, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество родителями. Одарённый

ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим обучающимся.

На первый год зачисляются дети 8-9 лет.

Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

Формы организации деятельности детей на занятии - в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

Формы проведения занятий. Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Формы организации занятий.

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- Тренировки
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- Кросс, круговые тренировки
- Туристские слеты
- Соревнования по спортивному туризму
- Походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии
- Общественно-полезная работа
- Вечера, праздники, конкурсы
- Комбинированные старты
- Учебно-тренировочные занятия на местности, сборы
- Проигрывание ситуаций
- Создание проблемных ситуаций
- Разбор и планирование маршрутов
- Оздоровительные процедуры на воздухе

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Межпредметные связи. Межпредметные связи — инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности:

гигиена, физиология, анатомия, физическая культура, биология, география, геология.

Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача нормативов. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Текущий контроль включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование, сдача нормативов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) — середина и конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по гимнастике путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Формы подведения итогов реализации программы

опрос;

- зачет;
- участие в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию, скалолазанию;
 - выполнение норм спортивных разрядов;
 - совершение степенных туристских походов;
- фотоотчеты, устные и письменные отчеты о совершенных походах и экспедициях.

Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся. Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

- 1. Групповые формы:
- Дни открытых дверей.
- Родительское собрание.
- Совместные походы.
- Совместная досуговая деятельность.
- 2. Индивидуальные формы:
- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).
- Просветительская работа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы — создание оптимальных условий для развития и самореализации личности школьников, а также качественного освоения туристских навыков для успешной работы в коллективе и «выживания» в природе; формирование позитивных жизненных ценностей в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- воспитание творческой, самостоятельной, активной, ответственной личности;
- воспитание патриотизма посредством занятий краеведением;
- воспитание чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к ее охране;
- воспитание чувства товарищества и коллективизма.

Метапредметные (развивающие):

- развитие творческой, познавательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление и развитие физического здоровья детей;

Предметные (обучающие):

- обучение основам техники пешеходного туризма, основам спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, навыкам оказания первой доврачебной помощи, организации быта в походах;

- расширение знаний по географии, биологии, основам безопасности жизнедеятельности, полученных в средней школе;

2 год обучения

Личностные (воспитательные):

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование экологической культуры;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства;

Метапредметные (развивающие):

- стимулирование формирования у учащихся самостоятельности в принятии решений;
- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- развитие умения связно выразить мысль;
- развитие опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

Предметные (обучающие):

- сформировать комплекс специальных знаний и умений по спортивному туризму, организации туристских соревнований, технике и тактике туризма;
- научить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- познакомить учащихся с правилами судейства и отработать навыки судейства на соревнованиях;
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- научить применять специальные приемы спортивного ориентирования на местности;
- изучить природные особенности родного края.

1.2. Содержание программы Учебный план первого года обучения

Таблица №1

1 год обучения (начальный уровень), 108 часов

№			ичес насов		_		
	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля		
1.	Основы туристской подготовки				Беседа наблюдение исправление, зачет		
1.1.	История развития туризма.	1	1	_			
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	-			
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	-			
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	3	3			
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	-			
1.6.	Питание в туристском походе.	1	1	-			
1.7.	Туристские должности в группе.	2	2	-			
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	-			
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности.	2	-	2			
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	12	2	10			
1.11	Туристские слеты и соревнования.						
1.12	Подведение итогов туристского путешествия.	4	4	-			
		35	20	15			
2.	Топография и ориентирование				Беседа наблюдение зачет		
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2	-			
2.2	Условные знаки.	2	1	1			
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	1	-	1			
2.4	Компас. Работа с компасом.	2	1	1			
2.5	Измерение расстояний.	1	-	1			

2.6	Способи описитирования	2	1	1	
2.7	Способы ориентирования.	6	1	5	
2.1	Ориентирование по местным предметам.	O	1	3	
	Действия в случае потери ориентировки	1.0		10	
2	T0	16	6	10	
3.	Краеведение				наблюдение
					зачет
3.1	Родной край, его природные особенности,	2	1	1	
	история, известные земляки				
3.2	Туристские возможности родного края,	2	2	-	
	обзор экскурсионных объектов, музеи				
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Общественно полезная работа в	2	-	2	
	путешествии, охрана природы и				
	памятников культуры				
		8	4	4	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная				Беседа
	помощь				наблюдение
					исправление,
					зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	2	2	-	
	заболеваний				
4.2	Походная медицинская аптечка,	2	2	-	
	использование лекарственных растений				
4.3	Основные приемы оказания первой	8	2	6	
	доврачебной помощи				
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего				
		12	6	6	
5.	Общая и специальная физическая				Беседа
	подготовка				наблюдение
					исправление,
					зачет
5.1	Краткие сведения о строении и функциях	1	1	-	-
	организма человека и влиянии				
	физических упражнений				
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	2	2	†_	
5.2	предупреждение спортивных травм на				
	тренировках				
5.3	Общая физическая подготовка	31	1	30	
5.4	Специальная физическая подготовка	3	_	3	
J.T	специальная физи пеская подготовка	37	4	33	
	ИТОГО за период обущения:	108	40	68	
	ИТОГО за период обучения:	100	40	Uð	

No			оличес		Формы
	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	аттестации, контроля
1.	Основы туристской подготовки				Беседа наблюдение исправление, зачет
1.1.	История развития туризма.	1	1	1_	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	_	
1.3.	Личное и групповое туристское	4	2	2	
	снаряжение				
1.4.	Организация туристского быта.	8	2	6	
	Привалы и ночлеги				
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	
1.6.	Питание в туристском походе.	8	2	6	
1.7.	Туристские должности в группе.	4	2	2	
1.8.	Правила движения в походе,	10	2	8	
	преодоление препятствий				
1.9.	Скальный тренажер. Техника	20		20	
	лазания, страховка, техника				
	безопасности.		_		
1.10	Техника безопасности при	6	2	6	
	проведении туристских походов, занятий				
1.11	Туристские слеты и соревнования.	16	2	14	
1.12	Подведение итогов туристского	2	1	1	
	путешествия.				
		86	19	67	
2.	Топография и ориентирование				Беседа
					наблюдение
					исправление,
			_		зачет
2.1	Понятие о топографической и	4	2	2	
	спортивной карте.				
2.2	Условные знаки.	6	2	4	
2.3	Ориентирование по горизонту,	4	2	2	
	азимут.	1.		1	
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	
2.5	Измерение расстояний.	3	1	2	
2.6	Способы ориентирования.	4	2	2	

2.7	Ориентирование по местным	25	3	22	
	предметам. Действия в случае потери				
	ориентировки				
		50	14	36	
3.	Краеведение				наблюдение
					исправление,
					зачет
3.1	Родной край, его природные	4	2	2	
	особенности, история, известные				
	земляки				
3.2	Туристские возможности родного	12	2	10	
	края, обзор экскурсионных объектов,				
2.2	музеи				
3.3	Изучение района путешествия	8	2	6	
3.4	Общественно полезная работа в	6	2	4	
	путешествии, охрана природы и				
	памятников культуры	30	8	22	
4.	Oayon i Evenou i u nonnag	30	0	LL	Беседа
٦.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				наблюдение
	довраченая помощь				исправление,
					зачет
4.1	Личная гигиена туриста,	2	1	1	54.161
	профилактика заболеваний				
4.2	Походная медицинская аптечка,	2	1	1	
	использование лекарственных				
	растений				
4.3	Основные приемы оказания первой	4	2	2	
	доврачебной помощи				
4.4	Приемы транспортировки	6	2	4	
	пострадавшего				
		14	6	8	
5.	Общая и специальная физическая				Беседа
	подготовка				наблюдение
					исправление,
					зачет
5.1	Краткие сведения о строении и	1	1	-	
	функциях организма человека и				
<i>-</i>	влиянии физических упражнений	12	1	12	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	1	2	
	предупреждение спортивных травм				
5.2	на тренировках	1.6	1	1.5	
5.3	Общая физическая подготовка	16	1	15	
5.4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	

	36	4	32	
ИТОГО за период обучения:	216	51	165	

1 год обучения (продвинутый уровень), 324 часа

Таблица 3

No			личес		Формы
	Наименование темы	Всего	Teop.	Практ.	аттестации, контроля
1.	Основы туристской подготовки				Беседа
					наблюдение
					исправление,
					зачет
1.1.	История развития туризма.	3	3	_	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	3	3	_	
1.3.	Личное и групповое туристское	6	3	3	
1 1	снаряжение	9	3		
1.4.	Организация туристского быта.	9	3	6	
1.5.	Привалы и ночлеги	6	3	3	
1.6.	Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе.	12	3	9	
1.7.	Туристские должности в группе.	6	3	3	
1.8.	Правила движения в походе,	15	3	12	
1.0.	преодоление препятствий			12	
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания,	30		30	
	страховка, техника безопасности.				
1.10	Техника безопасности при проведении	9	3	6	
	туристских походов, занятий				
1.11	Туристские слеты и соревнования.	24	3	21	
1.12	Подведение итогов туристского	3	1	2	
	путешествия.				
		126	31	95	
2.	Топография и ориентирование				Беседа
					наблюдение
					исправление,
0.1	П 1 •		2		зачет
2.1	Понятие о топографической и	6	3	3	
2.2	спортивной карте.	0	2	6	
2.2	Условные знаки.	9	3	6	

2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	9	3	6	
2.4	Компас. Работа с компасом.	6	3	3	
2.5	Измерение расстояний.	6	1	5	
2.6	Способы ориентирования.	6	3	3	
2.7	Ориентирование по местным	36	3	33	
2.7	предметам. Действия в случае потери	30			
	ориентировки				
	Орисптировки	78	19	59	
3.	Краеведение	70	19	39	наблюдение
<i>J</i> .	Красъедение				исправление,
					зачет
3.1	Родной край, его природные	6	3	3	34 101
3.1	особенности, история, известные				
	земляки				
3.2	Туристские возможности родного края,	18	3	15	
3.2	обзор экскурсионных объектов, музеи	10		13	
3.3	Изучение района путешествия	12	3	9	
3.4	Общественно полезная работа в	9	3	6	
3.4	путешествии, охрана природы и				
	памятников культуры				
	памитников культуры	45	12	33	
4.	Основы гигиены и первая	73	12	33	Беседа
٦٠.	доврачебная помощь				наблюдение
	добрачестая помощь				исправление,
					зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	3	1	2	34 101
7.1	заболеваний		1		
4.2		3	1	2	
4.2	Походная медицинская аптечка,	3	1	2	
	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений				
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой	3 6	3	3	
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	
	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки				
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	3	3	
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	Бесела
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая	6	3	3	Беседа
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	6	3	3	наблюдение
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая	6	3	3	наблюдение исправление,
4.3 4.4 5.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка	6 9 21	3 8	3 6 13	наблюдение
4.3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и	6	3	3	наблюдение исправление,
4.3 4.4 5.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и	6 9 21	3 8	3 6 13	наблюдение исправление,
4.3 4.4 5. 5.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6 9 21 5	3 8 1	3 6 13	наблюдение исправление,
4.3 4.4 5.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Врачебный контроль, самоконтроль,	6 9 21	3 8	3 6 13	наблюдение исправление,
4.3 4.4 5. 5.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	6 9 21 5	3 8 1	3 6 13	наблюдение исправление,

5.3	Общая физическая подготовка	24	-	24	
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	
		54	2	52	
	ИТОГО за период обучения:	324	82	242	

Учебный план второго года обучения

Таблица №4

2 год обучения (начальный уровень), 108 часов

NC.			іичес		
No		1	часон	3	Формы
	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	аттестации, контроля
1.	Основы туристской подготовки				Беседа
					наблюдение
					исправление,
					зачет
1.1.	История развития туризма.	1	1	_	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	-	
1.3.	Личное и групповое туристское	2	2	-	
	снаряжение				
1.4.	Организация туристского быта. Привалы	6	3	3	
	и ночлеги				
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	2	2	-	
1.6.	Питание в туристском походе.	1	1	-	
1.7.	Туристские должности в группе.	2	2	-	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление	2	2	-	
1.0	препятствий	2		2	
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания,	2	-	2	
1 10	страховка, техника безопасности.	12	2	10	
1.10	Техника безопасности при проведении	12		10	
1.11	туристских походов, занятий Туристские слеты и соревнования.				
1.11	**	4	4	_	
1.14	Подведение итогов туристского путешествия.	¬	-	-	
	путешествия.	35	20	15	
2.	Топография и ориентирование		20	13	Беседа
	топография и ориентирование				наблюдение
					исправление,
					зачет
		1	1	1	33101

2.1	Понятие о топографической и спортивной	2	2	_	
2.1	карте.				
2.2	Условные знаки.	2	1	1	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	1	_	1	
2.4	Компас. Работа с компасом.	2	1	1	
2.5		1	1	1	
	Измерение расстояний.	2	1	1	
2.6	Способы ориентирования.	6	_	5	
2.7	Ориентирование по местным предметам.	O	1	3	
	Действия в случае потери ориентировки	1.0		10	
	T0	16	6	10	
3.	Краеведение				наблюдение
					исправление,
					зачет
3.1	Родной край, его природные особенности,	2	1	1	
	история, известные земляки				
3.2	Туристские возможности родного края,	2	2	-	
	обзор экскурсионных объектов, музеи				
3.3	Изучение района путешествия	2	1	1	
3.4	Общественно полезная работа в	2	-	2	
	путешествии, охрана природы и				
	памятников культуры				
		8	4	4	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная				Беседа
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь				Беседа наблюдение
4.					наблюдение
4.					
4.1		2	2	-	наблюдение исправление,
	помощь	2	2	-	наблюдение исправление,
	ломощь Личная гигиена туриста, профилактика	2	2	-	наблюдение исправление,
4.1	помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка,			-	наблюдение исправление,
4.1	помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений			6	наблюдение исправление,
4.1	помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой	2	2	6	наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3	помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	2	- 6	наблюдение исправление,
4.1	помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой	2	2		наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4	ломощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	- - 6	наблюдение исправление, зачет
4.1 4.2 4.3	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая	2	2		наблюдение исправление, зачет
4.1 4.2 4.3 4.4	ломощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	2	2		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение
4.1 4.2 4.3 4.4	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая	2	2		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка	8 12	2 2 6		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение
4.1 4.2 4.3 4.4	ломощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях	2	2		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии	8 12	2 2 6		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2 8 12	2 2 6		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Врачебный контроль, самоконтроль,	8 12	2 2 6		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2 8 12	2 2 6		наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,

5.3	Общая физическая подготовка	31	1	30	
5.4	Специальная физическая подготовка	3	-	3	
		37	4	33	
	ИТОГО за период обучения:	108	40	68	

Таблица 5

2 год обучения (базовый уровень), 216 часов

	2 год ооучения (оазовыи ур		, ,		
		K	оличес		
№			часов		Формы
• -	Наименование темы			_	-
	Паименование темы	0	181		аттестации,
		Всего	Теория	Практика	контроля
		Ř	Le	[pa	
1.	Основы туристской подготовки				Беседа
					наблюдение
					исправление,
					зачет
1.1.	История развития туризма.	1	1		
1.2.	Воспитательная роль туризма.	1	1	_	
1.3.	Личное и групповое туристское	4	2	2	
	снаряжение				
1.4.	Организация туристского быта.	8	2	6	
	Привалы и ночлеги				
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2	
1.6.	Питание в туристском походе.	8	2	6	
1.7.	Туристские должности в группе.	4	2	2	
1.8.	Правила движения в походе,	10	2	8	
	преодоление препятствий				
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания,	20		20	
	страховка, техника безопасности.				
1.10	Техника безопасности при проведении	6	2	6	
	туристских походов, занятий				
1.11	Туристские слеты и соревнования.	16	2	14	
1.12	Подведение итогов туристского	2	1	1	
	путешествия.				
		86	19	67	
2.	Топография и ориентирование				Беседа
					наблюдение
					исправление,
					зачет
2.1	Понятие о топографической и	4	2	2	
	спортивной карте.				

2.2	Условные знаки.	6	2	4	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	4	2	2	
2.4	Компас. Работа с компасом.	4	2	2	
2.5	Измерение расстояний.	3	1	2	
2.6	Способы ориентирования.	4	2	2	
2.7	Ориентирование по местным	25	3	22	
	предметам. Действия в случае потери				
	ориентировки				
		50	14	36	
3.	Краеведение				наблюдение
	The same of the sa				исправление,
					зачет
3.1	Родной край, его природные	4	2	2	
	особенности, история, известные				
	земляки				
3.2	Туристские возможности родного	12	2	10	
	края, обзор экскурсионных объектов,				
	музеи				
3.3	Изучение района путешествия	8	2	6	
3.4	Общественно полезная работа в	6	2	4	
	путешествии, охрана природы и				
	памятников культуры				
	памятников культуры	30	8	22	
4.	Основы гигиены и первая	30	8	22	Беседа
4.	, ,	30	8	22	Беседа наблюдение
4.	Основы гигиены и первая	30	8	22	* *
	Основы гигиены и первая	30	8	22	наблюдение
4.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста,	30	8	22	наблюдение исправление,
4.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1	наблюдение исправление,
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста,				наблюдение исправление,
4.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	наблюдение исправление,
4.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2 2	1 1	1 1	наблюдение исправление,
4.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой	2	1	1	наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2 2 4	1 1 2	1 1 2	наблюдение исправление,
4.1	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой	2 2	1 1	1 1	наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2 2 4 6	1 2 2	1 1 2 4	наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	2 2 4	1 1 2	1 1 2	наблюдение исправление, зачет
4.1 4.2 4.3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая	2 2 4 6	1 2 2	1 1 2 4	наблюдение исправление, зачет
4.1 4.2 4.3 4.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	2 2 4 6	1 2 2	1 1 2 4	наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение
4.1 4.2 4.3 4.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая	2 2 4 6	1 2 2	1 1 2 4	наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка	2 2 4 6 14	1 1 2 2 6	1 1 2 4	наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение
4.1 4.2 4.3 4.4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка Краткие сведения о строении и	2 2 4 6	1 2 2	1 1 2 4	наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,
4.1 4.2 4.3 4.4 5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего Общая и специальная физическая подготовка	2 2 4 6 14	1 1 2 2 6	1 1 2 4	наблюдение исправление, зачет Беседа наблюдение исправление,

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	1	2	
	предупреждение спортивных травм на				
	тренировках				
5.3	Общая физическая подготовка	16	1	15	
5.4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	
		36	4	32	
	ИТОГО за период обучения:	216	51	165	

2 год обучения (продвинутый уровень), 324 часа

Таблица 6

№		Кс	личес		Формы
	Наименование темы	Всего	Teop.	Практ.	аттестации, контроля
1.	Основы туристской подготовки				Беседа наблюдение исправление, зачет
1.1.	История развития туризма.	3	3	_	
1.2.	Воспитательная роль туризма.	3	3	_	
1.3.	Личное и групповое туристское	6	3	3	
	снаряжение				
1.4.	Организация туристского быта.	9	3	6	
	Привалы и ночлеги				
1.5.	Подготовка к походу, путешествию.	6	3	3	
1.6.	Питание в туристском походе.	12	3	9	
1.7.	Туристские должности в группе.	6	3	3	
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	15	3	12	
1.9.	Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности.	30		30	
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	9	3	6	
1.11	Туристские слеты и соревнования.	24	3	21	
1.12	Подведение итогов туристского	3	1	2	
	путешествия.				
		126	31	95	
2.	Топография и ориентирование				Беседа наблюдение исправление,

					зачет
2.1	Понятие о топографической и	6	3	3	30.151
	спортивной карте.				
2.2	Условные знаки.	9	3	6	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут.	9	3	6	
2.4	Компас. Работа с компасом.	6	3	3	
2.5	Измерение расстояний.	6	1	5	
2.6	Способы ориентирования.	6	3	3	
2.7	Ориентирование по местным	36	3	33	
_,,	предметам. Действия в случае потери				
	ориентировки				
	- ори с итировии	78	19	59	
3.	Краеведение	1			наблюдение
1					исправление,
					зачет
3.1	Родной край, его природные	6	3	3	
	особенности, история, известные				
	земляки				
3.2	Туристские возможности родного края,	18	3	15	
	обзор экскурсионных объектов, музеи				
3.3	Изучение района путешествия	12	3	9	
3.4	Общественно полезная работа в	9	3	6	
	путешествии, охрана природы и				
	памятников культуры				
		45	12	33	
4.	Основы гигиены и первая				Беседа
	доврачебная помощь				наблюдение
					исправление,
					зачет
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	3	1	2	
	заболеваний				
4.2	Походная медицинская аптечка,	3	1	2	
	использование лекарственных растений				
4.3	Основные приемы оказания первой	6	3	3	
	доврачебной помощи				
4.4	Приемы транспортировки	9	3	6	
	пострадавшего				
		21	8	13	
5.	Общая и специальная физическая				Беседа
	подготовка				наблюдение
					исправление,
				1.	зачет
5.1	Краткие сведения о строении и	5	1	4	
	функциях организма человека и				

	влиянии физических упражнений				
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	1	1	-	
	предупреждение спортивных травм на				
	тренировках				
5.3	Общая физическая подготовка	24	-	24	
5.4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	
		54	2	52	
	ИТОГО за период обучения:	324	82	242	

1.3.2. Содержание учебного плана

1 (первый) год обучения (начальный уровень)

1. Основы туристской подготовки. (86 часов)

1.1. История развития туризма. (1 час)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивнооздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (1 час)

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (2 часа)

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (9 часов)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (2 часа)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

1.6. Питание в туристском походе. (1 час)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (2 часа)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (2 часа)

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

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

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (2 часа)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде

занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (12 часов)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (4 часа)

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

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (16 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (2 часа)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки. (2 часов)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (1час)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом. (2 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний. (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования. (2 часа)

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

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (6 часов)

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

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

пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (8 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (2 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (2 часа)

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

3.3. Изучение района путешествия. (1 час)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана— графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (2 часа)

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников

истории и культуры.

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

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа)

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (37 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (2 часа)

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит,

работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (31 час)

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

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (3 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

1 год обучения (базовый уровень), 216 часов

1. Основы туристской подготовки. (86 часов)

1.1. История развития туризма. (1 час)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (1 час)

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (4 часа)

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (8 часов)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (4 часа)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного

снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе. (8 часов)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (4 часа)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (16 часов)

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

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

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (20 часов)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде

занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

Практические занятия.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (6 часов)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования. (16 часов)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (2 часа)

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

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (50 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (4 часа)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

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

2.2. Условные знаки. (14 часов)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (4 часа)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом. (4 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова.

Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний. (3 часа)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования. (4 часа)

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

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (25 часов)

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

местных предметов.

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

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (30 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (4 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия.

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (12 часов)

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

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия. (8 часов)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана— графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа)

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка

аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь различных травмах. Характерные при путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность Тепловой солнечных ожогов. и солнечный удар, ожоги. обмороженному, пораженному электрическим Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (6 часов)

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

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление

здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (3 часа)

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (16 часов)

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

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (16 часов)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие

гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

1 (первый) год обучения (продвинутый уровень), 324 часа

1. Основы туристской подготовки. (126 часов)

1.1. История развития туризма. (3 ч.)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (3 ч.)

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (6 ч.)

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (9 ч.)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (6 ч.)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе. (12 ч.)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (6 ч.)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (15 ч.)

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

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

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (30 ч.)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

Практические занятия.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (9 ч.)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования. (24 ч.)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и оборудование места соревнований. судей, Порядок проведения, информация. Подведение награждение победителей. итогов И Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (3 ч.)

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

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (78 ч.)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (6 ч.)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

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

2.2. Условные знаки. (9 ч.)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (9 ч.)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом. (6 ч.)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний. (6 ч.)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования. (6 ч.)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение

по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (36 ч.)

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

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

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (45 ч.)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (6 ч.)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия.

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (18 ч.)

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

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия. (12 ч.)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана—графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (9 ч.)

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (21 ч.)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (3 ч.)

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка. (3 ч.)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (6 ч.)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (9 ч.)

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

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

- 5. Общая и специальная физическая подготовка. (54 ч.)
- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (5 ч.)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (1 ч.)

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (24 ч.)

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

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (24 ч.)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

2 (второй) год обучения (начальный уровень)

1. Основы туристской подготовки. (86 часов)

1.1. История развития туризма. (1 час)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (1 час)

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (2 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, палаток, спальных мешков, преимущества и недостатки.

Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Групповое снаряжение, требования к нему.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (9 часов)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (2 часа)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

1.6. Питание в туристском походе. (1 час)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (2 часа)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (2 часа)

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

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

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (2 часа)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (12 часов)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (4 часа)

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

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (16 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (2 часа)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

2.2. Условные знаки. (2 часов)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (1час)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на

карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом. (2 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний. (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования. (2 часа)

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

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение

по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (6 часов)

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

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

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (8 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (2 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (2 часа)

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

3.3. Изучение района путешествия. (1 час)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана— графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (2 часа)

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа)

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

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

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные ДЛЯ водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. обмороженному, утопающему, пораженному электрическим Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

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

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка. (37 часов)

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и

системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (2 часа)

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (31 час)

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

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (3 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

2 год обучения (базовый уровень), 216 часов

1. Основы туристской подготовки. (86 часов)

1.1. История развития туризма. (1 час)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивнооздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (1 час)

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (4 часа)

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (8 часов)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка

палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (4 часа)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе. (8 часов)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (4 часа)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (16 часов)

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу,

кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (20 часов)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

Практические занятия.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (6 часов)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования. (16 часов)

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

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

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (2 часа)

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

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (50 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (4 часа)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

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

2.2. Условные знаки. (14 часов)

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (4 часа)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом. (4 часа)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний. (3 часа)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования. (4 часа)

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного

направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (25 часов)

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

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

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (30 часов)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (4 часа)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия.

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.(12 часов)

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на

предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений о крае в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия. (8 часов)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана— графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (14 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (2 часа)

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом,

гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка. (2 часа)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (4 часа)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (6 часов)

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.

Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

- 5. Общая и специальная физическая подготовка. (36 часов)
- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (1 час)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (3 часа)

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (16 часов)

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

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (16 часов)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальном тренажере.

2 (второй) год обучения (продвинутый уровень), 324 часа

1. Основы туристской подготовки. (126 часов)

1.1. История развития туризма. (3 ч.)

История развития туризма в России и Республике Башкортостан. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны и республики. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме.

1.2. Воспитательная роль туризма. (3 ч.)

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

Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение. (6 ч.)

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

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (9 ч.)

Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов.

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

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

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

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности.

Практические занятия

Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию. (6 ч.)

Составление плана подготовки похода.

Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Распределение обязанностей в группе.

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе. (12 ч.)

Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов.

Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля, сбор ягод и грибов). Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия.

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.7 Туристские должности в группе. (6 ч.)

Командир группы. Его обязанности. Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по

кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий. (15 ч.)

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

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

Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.9. Скальный тренажер. Техника лазания, страховка, техника безопасности. (30 ч.)

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятия на скальный тренажере. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней веревкой. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Техника страховки. Техника лазания. Технические действия в скалолазании.

Практические занятия.

Способы передвижения по скальному рельефу.

1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. (9 ч.)

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация само страховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Практические занятия.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой. Отработка приемов страховки при преодолении различных препятствий.

1.11. Туристские слеты и соревнования. (24 ч.)

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

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

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

Практические занятия.

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.12. Подведение итогов похода. (3 ч.)

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

Практические занятия.

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов музея.

2. Топография и ориентирование. (78 ч.)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (6 ч.)

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

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

2.2. Условные знаки. (9 ч.)

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

цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

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

Практические занятия.

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (9 ч.)

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия.

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

2.4. Компас, работа с компасом. (6 ч.)

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия.

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

2.5. Измерение расстояний. (6 ч.)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.

Практические занятия.

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

2.6. Способы ориентирования. (6 ч.)

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

Практические занятия.

Занятия по практическому прохождению мини маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (36 ч.)

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

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

Практические занятия.

Упражнения по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Краеведение. (45 ч.)

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки. (6 ч.)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия.

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

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (18 ч.)

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

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия. (12 ч.)

Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Разработка маршрута, составление плана—графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия.

Подготовка, заслушивание докладов по району предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. (9 ч.)

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (21 ч.)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (3 ч.)

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка. (3 ч.)

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (6 ч.)

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний.

Помощь при различных травмах. Характерные для водных путешествий заболевания и травмы. Мозоли на ладонях. Опасность

солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (9 ч.)

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

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

- 5. Общая и специальная физическая подготовка. (54 ч.)
- 5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. (5 ч.)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. (1 ч.)

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

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

Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка. (24 ч.)

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

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых в обучении.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Хоккей. Спортивные игры: футбол.

5.4. Специальная физическая подготовка. (24 ч.)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке.

Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Занятия на скальный тренажере.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

1 года обучения

Личностные:

- будут более ответственно относиться к выполнению поручений группы или руководителя:
- будут проявлять творческие навыки и инициативу в работе. *Метапредметные:*
- научатся самостоятельно работать по сбору материала на заданную тему в краеведческих музеях;
- научатся работать в малой группе, согласовывая свои действия;
- смогут быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на различные проблемные ситуации;

Предметные:

- узнают требования к оформлению походной документации;
- научатся отличать виды походов и экспедиций;
- научатся составлять отчет (под руководством педагога) по своему направлению деятельности в походе;
- научаться работе с краеведческой литературой, энциклопедиями, справочниками.

2 года обучения

Личностные:

- станут более ответственно относиться к взятым на себя обязанностям и выполнению поручений группы или руководителя;
- станут более самостоятельными в условиях проведения и подготовки похода;
- проявят свои организаторские способности.

Метапредметные:

- научатся самостоятельно работать по сбору материала на заданную тему в сети интернет;
- научатся работать в группе, согласовывая свои действия. Предметные:
- научатся накладывать медицинские повязки;
- научатся ориентироваться по компасу, картам и GPS;
- научатся техническому прохождению этапов техники пешеходного туризма;
- научатся составлять отчет (под руководством педагога) по своему направлению деятельности в походе.

Формы контроля:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- контрольные тесты и упражнения;
- соревнования внутрицентровского, городского и республиканского уровня.

После обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного не категорийного похода или участие в 4-5 дневном туристическом лагере.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Таблица 7

Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» Начальный уровень. (1 год обучения)

No	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма	
Π/Π	По плану	Факт		занятия	во		проведен	контро	
					часов		ия	ЛЯ	
ИТО	ИТОГО:108 часов								

Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» Базовый уровень. (1 год обучения)

No	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма	
$\Pi \backslash \Pi$	По плану	Факт		занятия	во		проведен	контро	
					часов		ия	ЛЯ	
ИТО	ИТОГО:216 часов								

Таблица 9 Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» Продвинутый уровень (1 год обучения)

No	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма	
Π/Π				занятия	во		проведен	контрол	
					часов		ия	Я	
	По плану	Фак							
		T							
ИТО	ИТОГО: 324 часа								

Таблица 10 Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» Начальный уровень. (2 год обучения)

No	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма	
$\Pi \backslash \Pi$	По плану	Факт		занятия	во		проведен	контро	
					часов		ия	ЛЯ	
ИТО	ИТОГО:108 часов								

Таблица 11

Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» Базовый уровень. (2 год обучения)

$N_{\underline{0}}$	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма	
$\Pi \backslash \Pi$	По плану	Факт		занятия	во		проведен	контро	
					часов		ия	ЛЯ	
ИТО	ИТОГО:216 часов								

Календарный учебный график объединения «Туризм и ориентирование» Продвинутый уровень (2 год обучения)

$N_{\underline{o}}$	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма	
Π/Π				занятия	ВО		проведен	контрол	
					часов		ия	Я	
	По плану	Фак							
		Т							
ИТО	ИТОГО: 324 часа								

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (CH245 71), строительным нормам и правилам (СН и П I I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.
- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах
- не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания 200 ЛК. Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.

При обучении необходимо использовать:

- физическая карта мира, физическая карта Российской Федерации, физическая карта Республики Башкортостан;
- туристское снаряжение и оборудование: веревка различной длины и толщины, туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы, рюкзаки и др.;
- тренажеры расположенные в спортивном зале и на спортивной площадке, для развития физической подготовки и специальных навыков, в том числе скальный тренажер;
- медицинские приборы бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.;

2.2.2. Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по туризму, в том числе видео- и фотоматериалы проведённых походов и сплавов

Компьютерные программы, электронные компьютерные презентации по темам «Туристское снаряжение», «Первая доврачебная помощь»

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования уровнем образования квалификации. c И $(\pi.3.1)$ Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным №273 ст.46, стандартам (ФЗ ч.1) с личными доброта, качествами: любовь К детям, коммуникабельность, творчество.

2.3. Формы аттестации и контроля

Таблица 13

Форма аттестации и контроля

Форма аттестации и контроля						
_	Формы и методы контроля					
ид контроля						
Входная диагностика	Тестирование, собеседование,					
1 год обучения - стартовая диагностика	диагностические задания, и др.					
проводится с целью установления	_					
степени готовности ребенка к обучению						
по программе на определенном уровне.						
Входная диагностика проводится в						
начале 2-го и последующих лет обучения						
с целью установления степени						
готовности ребенка к дальнейшему						
обучению по программе (в т.ч. для вновь						
прибывших детей), призвана						
определить пробелы в знаниях, которые						
необходимо устранить, прежде, чем						
перейти к программе нового года						
обучения или включить в сопутствующее						
повторение.						
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос,					
Проводится в течение учебного года на	проходит в декабре (в конце первого					
каждом занятии с целью проверки	полугодия), тесты по теоретической					
результативности обучения и	части и контрольные нормативы.					
оперативного управления						
образовательным процессом.						
Промежуточный контроль. Проводится						
по окончании изучения темы/раздела						
программы с целью оценки степени						
усвоения обучающимися содержания						
программы.						
Промежуточная аттестация. Проводится	Аттестация проводиться в конце					
в конце учебного года (полугодия и др.) с	учебного года (тестирование,					
целью	контрольные нормативы по ОФП,					
установления уровня достижения	соответствующие возрасту					
обучающимися результатов освоения	воспитанников). Контрольные нормативы					
какого-то этапа программы (курса,	составляются педагогом на основе					

дисциплины, модуля) или	общепринятых для данной возрастной
образовательной программы в целом.	группы. Кроме того, формой подведения
	итогов по реализации данной программы
	является участие воспитанников в
	соревнованиях различных уровней,
	походах.
Итоговый контроль	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой
Проводится по итогам всего курса	подведения итогов по реализации данной
обучения по образовательной программе	программы является так же участие
с целью выявление конечных результатов	обучающихся в соревнованиях
освоения программы.	различных уровней и походах

Формы отслеживания результатов: аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

Формы предъявления и демонстрации результатов: аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, отчеты по походам, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернетпедсоветы).

2.4. Оценочные материалы.

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

Таблица 14

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения Общефизическая подготовка

Упражнения	5-6 лет	7 лет
1. "Поднимание туловища вперед" Из положения, лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20сек.	7-12 раз	13-16 pa3

2. "Поднимание туловища назад" Из положения, лежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 10 сек.	6-8 pa3	9-11 раз
3. "Приседания" И.П основная стойка руки на пояс. Руками не опираться на колени. Каждый раз вставать в и.п. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек.	6-8 раз	9-11 pas

Обучающийся считается переведен на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

2.5.1. Описание методов и приемов обучения

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- а) по источнику материала:
 - словесные,
 - наглядные,
 - практические;
- б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;
- в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;
 - г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:
 - пассивные,
 - активные,
 - интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

- а) методы стимулирования интереса к учению;
- б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- а) методы устного контроля и самоконтроля;
- б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные формирования критического индивидуализации обучения, мышления, проблемного обучения, проектной деятельности, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, контрольных нормативов, тестирования, походов).

Фронтальный метод наиболее эффективен т.к. задания выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новому материалу и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива обучающихся. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений, заданий. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Репродуктивный метод. Цель — воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель — проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель — формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

Методы воспитания

Таблица 15

Методы организации	Методы
деятельности и	стимулирования
формирование опыта	поведения
	деятельности
Педагогические	Соревнования
треоования	Поощрение
Общественное мнение	Наказание
Приучение	Создание ситуации
	успеха
Упражнение	Разбор дистанции
Создание проблемных	Создание ситуации
ситуаций	занимательности
	деятельности и формирование опыта Педагогические требования Общественное мнение Приучение Упражнение Создание проблемных

План воспитательных мероприятий на год

№п/п	Название мероприятия	Дата
		проведения

1.	Городские соревнования «Туртропа», посвященная Всемирному дню туризма	сентябрь
2.	Участие в Республиканском конкурсе «Лето в кадре»	сентябрь
3.	Участие во Всероссийском конкурсе «Лето в объективе»	сентябрь
4.	Городские соревнования по ориентированию (Лабиринт), под девизом «Спорт, как альтернатива пагубным привычкам».	октябрь
5.	Спортивно-обучающая игра «Юный спасатель» по программе «Школа безопасности» среди учебных заведений города, посвященная международному Дню толерантности	ноябрь
6.	Личное первенство по спортивному туризму в закрытых помещениях, посвященные Дню Конституции Российской Федерации	декабрь
7.	Городские соревнования по скалолазанию среди обучающихся начальных классов «Новогодний Фестиваль»	январь
8.	Городские соревнования по спортивному туризму. Дистанция «Лыжная», посвященная Месячнику оборонно-массовой работы	февраль
9.	Городские соревнования по боулдерингу, посвященный Международному женскому дню.	март
10.	Городские соревнования по спортивному туризму в закрытых помещениях (связки), посвящённые Неделе здоровья	апрель
11.	Городские командные соревнования среди учебных заведений города по ТПТ «Школа безопасности».	май
12.	Многодневные походы	июнь

Методы выполнения упражнений

Таблица 16

Методы	Характеристика	Пример использования
	Характеризуется	Используется на
	определенным уровнем	протяжении всего
	интенсивности нагрузки,	тренировочного процесса,
	которая сохраняется	для втягивания организма
	постоянной в основной	в работу после
	части тренировки	соревнований или
		развития общей

1. Равномерный		выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
б. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке
7. Метод отягощения.	Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой.	Бег в страховочной системе, каске с грузом.
8. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Отжимание, приседание до отказа.

	Характеризуется	Применяется особенно на
	созданием игровых	первом году обучения,
	ситуаций во время	стимулирует
	тренировочного процесса	двигательную активность,
		проявления творчества.
9. Игровой метод		На 2-3 году обучения
		используется для
		разрядки
	Заключается в	Использует разные
	чередовании специально	методы и их сочетания.
	подобранных	Тренировки чередуются
10. Круговой	комплексных	упражнениями,
	упражнений.	технические приемы -
		игрой.

2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные формирования индивидуализации обучения, критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровье сберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, дифференциации/разноуровневого уровневой обучения, обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

- распределением игровые технологии: ролевые игры \mathbf{c} формированию должностных обязанностей участников ПО межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), отработке оперативных действий, имитационные игры ПО моделированию
- деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету (Оказание первой помощи пострадавшему);
- технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых ИЛИ дифференцированных позволяющее развития познавательной создать условия для самостоятельности учащихся, ИХ коммуникативных умений интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);

- здоровье сберегающие и здоровье формирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм это ЗОЖ»);
- *технология развития критического мышления:* построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление—рефлексия». Используется практически на любом занятии. Основные приемы: «Тактика прохождения дистанции», «Верные и неверные утверждения» и др.;
- кейс-технология: метод обучения, основанный на рассмотрении (описании) конкретных (реальных) ситуаций из практики туристской деятельности, обучение по принципу «от типичных ситуаций, примеров к правилу», предполагает осмысление обучающимися ситуации, анализа ее и поиска решений (ситуационные задачи «Что делать, если...» используются практически на любом занятии модулей программы;
- информационные технологии: спектр различных программных и технических средств для достижения наилучшего образовательного эффекта: мультимедиа презентации, видеоресурсы (видеотека документальных и художественных фильмов, видеороликов о туризме), размещенные на странице педагога в ВК интерактивные игры, ресурсы Интернет-сайтов (сайты туристских организаций и др.), электронных библиотек.

2.5.2. Перечень видов учебных занятий

Таблица 17

Перечень видов учебных занятий

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	 беседа, лекция, экскурсия, проблемное занятие, конференция, мультимедиа, деловая игра, самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели: Деятельностная: формировать у учеников способность к	собеседование,консультация,самостоятельная работа,

	рефлексии коррекционно- контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта. Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	 практическая работа, практикум, решение творческих задач, диалог, ролевая игра, деловая игра, комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний) Цели: Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний) Цели: Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль. Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

2.5.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (утренняя разминка, пробежки) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, зачеты и соревнования, походы).

На каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи

Список литературы

I. Нормативно-правовые документы

- 1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. М., 2005;
- 2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
- 3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
- 4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- 5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017N816 «Об утверждении применения осуществляющими Порядка организациями, образовательную образования, деятельность, электронного дистанционных образовательных технологий реализации при образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017N 48226)
- 7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
- 8. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- 9. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Министерства просвещения Российской 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих обшие критерии оценки условий осуществления качества образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего образования профессионального программам основным профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- 11.Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной

- деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- 12.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 13.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- 14.Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- 15.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 16.Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
- 17.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- 18. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан».
- 19.Письмо Министерства образования и науки российской федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
- 20.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
- 21.Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года
 - Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

II. Литература и периодические издания

Основной список литературы:

Для педагога:

- 1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 2011.
- 2. Воронов Ю.С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. Смоленск, 2012.
- 3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 2013.
- 4. Козлова Ю.В. Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников М.: «ТЦ Сфера», 2004, 224 с.
- 5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2011.
- 6. Линчевский Э. Психологический климат туристской группы. М.: Физкультура и спорт, 2013.

Для обучающихся:

- 1. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования- М.: ФЦДЮТиК, 2012.
- 2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 2011.
- 3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТ МО РФ, 2014.
- 4. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник для общеобразовательных учебных заведений. 6 класс. А.Г. Маслов, В.В. Марков, В.Н. Латчук, М.И. Кузнецов. М.: Дрофа, 2012.
- 5. Ширнин В.В., Ширнина Т.В. Основы ориентирования. Методические рекомендации. МОБУ ДОД ДЮЦ "ЦДЮТ" г.Минусинск, 2009г. 26 с.

Дополнительный список литературы:

Для педагога:

- 1. Бардин К. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
- 2. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма М.: ФЦДЮТиК, 2004.
- 3. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебнометодическое пособие М.: ФЦДЮТиК, 2008.

- 4. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивнооздоровительного туризма. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:, Советский спорт, 2009.
- 5. Константинов Ю.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб.-метод, пособие. М.: Советский спорт, 2011.
- 6. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивнооздоровительного туризма: учебное пособие для вузов. — М.: Советский спорт, 2009.
- 7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- 8. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе. М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.
- 9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000.
- 10. Туристская игротека / Сост. Л.М.Ротштейн. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.

Для обучающихся:

- 1. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. М., 1998.
- 2. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. 2-е изд., испр., доп. и перераб. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
- 3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб, пособие. М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.

II. Интернет-ресурсы:

- 1. http://turcentrrf.ru/konkurs-metodicheskih-materialov
- 2. http://yoventour.ru/bank-metodicheskix-materialov-2/
- 3. http://litcey.ru/turizm/107091/index.html
- 4. https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe- obrazovanie/library/2016/08/26/zanimatelnaya-topografiya-i-orientirovanie
- 5. https://infourok.ru/rabochaya-programma-osnovi-topografii-i-orientirovaniya-1243360.html

Тест. «Правила поведения на природе» для проверки знаний у обучающихся

1. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:

- а) резкое изменение природных условий; б) неумение ориентироваться на местности; в) переезд на новое место жительства из одного района города в другой;
- г) вынужденное автономное существование; д) потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения; е) смена климатогеографических условий; ж) заболевания и повреждения организма человека, требующие экстренной медицинской помощи; з) автономное существование туристской группы в природных условиях, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- а) выпадение осадков; б) авария транспортных средств (автомашин, самолетов, речного и морского транспорта); в) потеря части продуктов питания; г) потеря компаса; д) потеря группы в результате отставания или несвоевременного выхода к месту сбора; е) несвоевременная регистрация группы перед выходом на маршрут;
- ж) потеря ориентировки на местности; з) резкое понижение температуры воздуха.

3. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной? Укажите правильный ответ:

а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута.

4. С какой целью руководитель похода обязан сообщить о маршруте туристской группы в поисково-спасательную службу (ПСС)? Укажите правильный ответ:

а) для того, чтобы от ПСС был выделен представитель для сопровождения группы на маршруте; б) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой населенных пунктов, отмеченных в маршруте; в) для того, чтобы ПСС выделила группе рацию для связи при прохождении маршрута; г) для того, чтобы ПСС могла контролировать прохождение группой маршрута и в случае экстремальной ситуации или несвоевременного завершения маршрута оперативно оказать ей помощь.

5. Из нижеперечисленных объектов, выберите те, которые являются линейными ориентирами:

а) линии электропередач; б) граница леса; в) летящий самолет; г) автобус, стоящий на остановке; д) овраг; е) дорога; ж) просека; з) трактор в поле.

6. Наиболее удобной обувью в походе являются:

а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) сапоги хромовые; г) кроссовки;

- д) полуботинки; е) легкие спортивные тапочки; ж) кеды; з) туфли.
- 7. Как высушить резиновые сапоги в походе? Укажите правильный ответ:
- а) вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра
- 8. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста? Укажите правильный ответ:
- а) однотонного цвета; б) из камуфлированного материала; в) яркая, демаскирующая.
- 9. Что необходимо знать, если группа попала в экстремальную ситуацию на природе? Укажите правильные ответы:
- а) есть ли пострадавшие, уставшие и ослабленные члены группы; б) кого из членов группы можно направить в разведку для определения местонахождения населенного пункта; в) возможно ли определить свое местонахождение; г) сколько имеется продуктов питания; д) имеется ли теплая одежда и личное снаряжение (спички, ножи, компас и т.д.); е) имеется ли специальный инструмент для строительства временного жилища, заготовки дров и разведения костра; ж) имеются ли средства связи; з) какая может быть погода в ближайшее время.
- 10. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Разместите указанные действия в необходимой последовательности:
- а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с трассы, лыжни; г) остановиться на развилке тропы; д) построить временное жилище; е) развести костер.
- 11. Что необходимо предпринять, если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы? Укажите в какой очередности вы будете выполнять указанные действия:
- а) прислушаться к звукам; б) определить, сколько времени двигались; в) остановиться и оценить ситуацию; г) найти возвышенное место и оглядеться; д) вспомнить свой путь; е) искать тропу или дорогу, ручей или реку; ж) осмотреться, искать затесы или маркировку туристских маршрутов на деревьях; з) выйти на тропу, дорогу, к ручью или реке и определить направление выхода.
- 13. Приметами хоженой тропы могут быть:
- а) высокая трава; б) примятая трава; в) следы от транспорта; г) растущие на тропе грибы, ягоды; д) следы деятельности человека (фантики от конфет, бумага, остатки пищи, окурки и т.д.); е) наличие следов птиц и зверей; ж) сломанные ветки.
- 16. В солнечный полдень тень указывает направление на:
- а) юг; б) север; в) запад; г) восток.

Тесты по ОБЖ на тему: «Правила поведения на природе» Вариант 1

- 1. Что необходимо знать в походе? (выбрать правильный ответ)
- а) правила личной гигиены; б) дисциплину; в) правила личной безопасности.
- 2. Какая задача при подготовке и проведении похода является главной? Укажите правильный ответ:
- а) выполнение целей и задач похода; б) обеспечение безопасности; в) полное прохождение маршрута; г) все верно.
- 3. Что необходимо предпринять, если во время маршрута вы заблудились?
- а) искать тропу или дорогу обратно; б) найти возвышенное место; в) успокоиться и оценить обстановку
- 4. Наиболее удобной обувью в походе являются:
- а) туристические ботинки; б) сапоги резиновые; в) туфли на высокой платформе;
- г) кроссовки;
- 5. Как высушить промокшую обувь в походе? Укажите правильный ответ:
- а) вытащить из обуви стельки и протереть внутри досуха тряпкой; б) набить обувь сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра; в) поставить обувь к теплу, но не к открытому огню; г) вбить в землю около костра колышки и повесить на них обувь
- 6. Обеззараживание воды в походных условиях осуществляется:
- а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; г) очисткой через марлю и вату.
- 7. Что нужно делать, если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы? Ваши действия в правильной последовательности:
- а) искать следы своих товарищей; б) ждать, когда за вами вернутся; в) не сходить с места; д) развести костер.
- 8. Что необходимо предпринять если во время маршрута на вашем пути встретился дикий зверь?
- а) кричать очень громко; б) размахивать руками; в) застыть на месте.
- 9. При прохождении маршрута в лесу ваша группа попала в экстремальную ситуацию? Выберите из предложенных вариантов ваши дальнейшие действия и определите их очередность:
- а) при наличии в группе пострадавших направить их в сопровождении нескольких человек искать населенный пункт с целью оказания помощи; б) если есть пострадавшие, ослабленные, больные, оказать им первую медицинскую помощь;
- в) подавать аварийные сигналы поисковым группам; г) при помощи компаса определить направление выхода и послать группу разведки для определения расстояния до ближайшего населенного пункта; д) при отсутствии запаса продуктов питания организовать поиск воды и пищи;

10. В походе ваш товарищ слегка поранил руку. Что вам необходимо сделать?

- а) наложить шину; б) обработать рану; в) дать успокоительное.
- 11. Что делать при укусах насекомых?
- а) дать таблетку; б) позвонить близким; в) плакать; г) ничего не делать.
- 12. Что значит оставаться « один на один с природой»?
- а) отдых на море; б) выезд в другую страну; в) поход в лес.
- 13. Как правильно разводить костер? Разместите предложенные ниже действия в правильном порядке:
- а) положить на почву растопку; б) на растопку положить ветки; в) поджечь костер двумя тремя спичками; г) приготовить растопку и дрова; д) сверху веток положить поленья, дрова; е) соблюдать правила пожарной безопасности.
- 14. Назовите, какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:
- а) листья березы; б) листья малины и земляники; в) волчьи ягоды; г) бузина;
- д) черника; е) брусника; ж) полынь;
- 15. Какие главные правила должны соблюдать на природе?
- а) громко кричать; б) не разорять гнезда; в) не вырывать растения с корнями.

Правильные ответы на тесты:

процессе

1.

1-абв. 2-г. 3-в. 4-абг. 5-абвг. 6-а. 7-вабд. 8-в. 9-бгвад. 10-в. 11-а. 12-в. 13-агдве. 14-бде. 15-бв.

Итоговая аттестация. Контрольная работа По учебнику А.Т.Смирнов; Б.О.Хренников

человека

природой

происходит

core	ршенствовани	е физически	х качест	в, каких:				
1)	2)		_ 3)		4)			
2.	Причинами	вынужден	ІНОГО	автономно	ГΟ	суще	ствования	I
в прі	иродных услов	иях являются	a:					
а) вы	падение осадко	в; б) авария тр	ранспорт	ных средств	(авто	машин	, самолетов	٠,
речно	ого и морского т	гранспорта); в) потеря	части проду	ктов	питани	я; г) потеря	F
комп	аса; д) потеря	группы в рез	зультате	отставания	ИЛИ	несвое	временного)
выхо	да к месту сбора	а; е) несвоевре	еменная ј	регистрация	груп	пы пер	ед выходом	1
на ма	ршрут; ж) поте	ря ориентиро	овки на	местности;	3) I	резкое	понижение	2
темп	ературы воздуха	a.						

3. Что значит автономное существование?

общения

а) когда человек «один на один» с природой; б) отдых на городском пляже в большой компании; в) выезд за границу с друзьями; г) путешествие с семьёй на корабле; д) поход в ближайший магазин.

- 4. Какие известны основные способы ориентирования на местности?
- а) по памяти; б) по растениям; в) по небесным светилам; г) по компасу; д) по местным признакам.
- 5. Звезда, по которой можно определить направление на север называется:
- а) Северная; б) Полярная; в) Венера; г) Сириус.
- 6. С какой стороны около больших камней и пней снег быстрее оттаивает ...
- а) северной; б) с восточной; в) западной; г) южной.
- 7. Чтобы не заблудиться в лесу, нужно брать с собой:
- а) компас и карту и следить за своим передвижением; б) опытного человека-проводника, знающего окрестности; в) спутниковый навигатор и уметь им пользоваться; г) охотничью собаку; д) продукты питания.
- 8. Какой тип костра вы используете при сильном ветре?
- а) шалаш; б) колодец; в) звезда; г) нодья.
- 9. Какую букву выложить для спасательной авиации, если вы не имеете возможности двигаться по маршруту?
- a) X; б) I; в) K; г) J.
- 10. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:
- а) интоксикацией; б) акклиматизацией; в) реакклиматизацией.
- 11. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?
- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба).
- 12. Что такое необходимые питательные вещества для организма человека?
- а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода; б) минеральные вещества, вода, витамины, хлеб, мясо, молоко; в) хлеб, мясо, молоко, кисель, компот, суп.
- 13. Перечислите требования к разведению костра. Назовите и изобразите схематически виды костров.
- **14. Рассчитайте калорийность продуктов, если:** вес упаковки 0,5 кг, калорийность в 100 гр продукта 398 ккал.
- 15. Летом в 9 часов утра Солнце было на юго- востоке. На сколько градусов Солнце сместится за 6 часов? И где оно окажется?
- 16. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:
- а) саранча и кузнечики, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки всех видов, жабы.
- 17. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

- а) волчьи ягоды; б) малина; в) бузина; г) иван-чай
- 18. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:
- а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.
- 19. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:
- а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;
- 20. Построенное вами зимнее укрытие обогревает и освещает спиртовая или газов горелка; при каком цвете пламени вам следует беспокоиться:
- а) желтом; б) голубом; в) красном;

Ключ к заданиям:

1-Выносливость; Сила; Ловкость; Быстрота. 2- Б Д; 3- А; 4- ВГД; 5- Б; 6- Г; 7- А; 8- Б; 9- А; 10- Б; 11- БВ; 12- А; 13- «КОЛОДЕЦ». «ШАЛАШ», «ТАЕЖНЫЙ», «ЗВЕЗДНЫЙ», «НОДЬЯ»; 14- $100 \times 398 : 2 = 19900 \text{ ккал}$; 15- НА 90 ЮГО-ЗАПАДЕ; 16- А; 17- БГ; 18- А; 19- В; 20 АВ

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 33 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» - 18-25 и «5» - 25-33 балла.

Вариант 2

- 1. При наличии велосипедной дорожки...
- А) нужно ехать только по ней; Б) ехать только по тротуару; В) ехать по проезжей части; Γ) ехать в крайнем левом ряду вместе с автомобилями; Д) верно все вышеуказанное.
- 2. Чего нельзя делать во время грозы?
- А) все ответы верные; Б) купаться в водоёмах; В) касаться металлических сооружений; Г) держать в руках длинные металлические предметы; Д) стоять рядом с высокими деревьями.
- 3. В какое время года реки и озёра опасны?
- А) в любое время года; Б) весной; В) зимой; Г) летом; Д) осенью.
- 4. Чрезмерное понижение температуры тела человека под воздействием холода это...
- А) переохлаждение; Б) болевой шок; В) отморожение; Г) перелом; Д) обморок.
- 5. Сколько времени подросткам можно находиться у монитора компьютера?
- А) 60 мин; Б) 3 часа; В) 30 мин; Г) 6 часов; Д) сколько хочешь.
- 6. Что делать если укусил клещ?

А) аккуратно расшатать и потянуть насекомое против часовой стрелки; Б) раздавить насекомое; В) залить кипятком; Г) приложить бинт с бензином; Д) смазать клеща вареньем.

7. Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры, называется ...

А) ожогом; Б) отморожением; В) тепловым ударом; Г) ушибом; Д) разрывом связок.

8. Правила поведения на воде.

А) купание в разрешённых местах; Б) плавание во время грозы; В) разрешено глубоко нырять и заплывать за буйки; Г) можно цепляться за судно; Д) можно купаться ночью.

9. Какой должна быть толщина льда, чтобы по нему можно было передвигаться человеку?

A) He Mehee 10 cm.; B) He Mehee 15 cm.; B) He Mehee 18 cm.; Γ) He Mehee 20 cm.; Π) He Mehee 25 cm.

10. Для чего человеку нужны витамины?

А) витамины способствует нормальному росту и развитию организма; Б) это таблетки, стимулирующие бодрость; В) они заменяют еду человеку; Г) чтобы играть; Д) они не нужны.

11. Вечерний приём пищи должен быть за...

А) 2-3 часа до сна; Б) 30 минут до сна; В) 4 часа до сна; Г) 1 час до сна; Д) 5 минут до сна.

12. Ты получил ушиб. При этом:

А) появилась боль; Б) появилась сыпь на коже; В) видны кости на месте повреждения; Γ) продолжаешь активно двигаться; Д) ничего не происходит.

13. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:

А) подорожник; Б) листья тополя; В) листья берёзы; Г) плоды яблони; Д) плоды рябины.

14. Что делать при укусах насекомых:

А) дать таблетку от аллергии и промыть ранку раствором марганцовки; Б) позвонить родителям; В) громко кричать; Γ) ничего не делать; Д) позвонить в службу спасения.

15. Назови признак теплового удара у детей:

А) сухая горячая кожа, учащенный пульс; Б) ведёт себя активно; В) кожные покровы холодные; Г) появление сыпи по всему телу; Д) у детей не может быть теплового удара.

16. Что делать при ожоге в домашних условиях?

А) убрать с повреждённого участка тела горячий предмет; Б) проколоть появившийся волдырь иглой; В) обработать сам ожог зеленкой; Γ) смазать обожженную кожу маслом; Д) вызвать пожарных.

18. С какого возраста можно ездить на велосипеде по краю проезжей части?

- А) с 14 лет; Б) с 10 лет; В) с 16 лет; Г) с 18 лет; Д) с любого возраста.
- 19. Назовите международный сигнал бедствия.
- A) SOS; Б) DOS; В) KOS; Γ) SOC; Д) KOS;
- 20. Что делать, если пристаёт незнакомый человек?
- А) кричать: «Я вас не знаю! Я никуда с вами не пойду!»; Б) сесть в машину к незнакомому человеку; В) пойти с ним за гаражи, в подвал; Γ) позовёте его играть; Д) поведёте его к себе домой.

Ключ к тесту: 1-A; 2-A; 3-A; 4-A; 5-A; 6-A; 7-A; 8-A; 9-A; 10-A; 11-A; 12-A; 13-A; 14-A; 15-A; 16-A; 17-A; 18-A; 19-A; 20-A.

Вариант 3. Итоговая контрольная работа (тестирование)

- **Часть 1.** Эта часть работы содержит задания с выбором одного (несколько) вариантов ответа. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из которых верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Впишите правильный вариант в бланк ответов.
- 1. Управлять велосипедом на дорогах Правилами дорожного движения, а также участвовать в туристических походах разрешается:
- А) с 12 лет; Б) с 13 лет; В) с 14 лет; Г) с 15 лет.
- 2. При аварийной посадке самолета необходимо:
- А) выполнять указания командира корабля и экипажа; Б) покинуть самолет до его полной остановки и отойти от самолета на расстояние не менее 100 метров;
- В) перечитать инструкцию об использовании аварийно-спасательного оборудования, расположении и обозначении аварийных выходов.
- 3. Что необходимо сделать потерпевшему бедствие при аварии транспортного средства в первую очередь?
- А) не следует что-либо предпринимать до приезда спасателей; Б) перебраться в безопасное место. А также оказать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- В) покидая транспортное средство, взять с собой имущество, которое может пригодиться для автономного существования; Г) Сориентироваться на местности и уточнить своё местонахождение, а при неблагоприятных климатических условиях соорудить временное укрытие.
- 4. Как определить стороны света, находясь в лесу в безлунную ночь?
- А) по часам; Б) по луне; В) по полярной звезде.
- 5. Какие известны основные способы ориентирования на местности?
- А) по памяти; Б) по растениям; В) по небесным светилам; Г) По компасу; Д) по местным признакам.
- 6.Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

- А) наличие по близости населённого пункта, где можно взять материалы и инструменты; Б) температуру воздуха и насекомых; В) наличие материалов, необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки; Г) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.
- 7. Как обеспечить себе питание в автономном существовании?
- А) ничего предпринимать не надо, пищу доставят спасатели; Б) разделить запасы продовольствия на части, оставь неприкосновенный запас (НЗ); В) обеспечить питание резервов природы (дикорастущие съедобные растения, мясо животных, рыба)
- 8. Как сушить одежду и обувь на привале после дождя?
- А) сделаю сушилку из жердей недалеко от костра; Б) сделаю навес над костром;
- В) буду сушить на себе; Γ) буду сушить одежду и обувь в руках над костром
- 9. Укажите последовательность разведения костра.
- А) в любой последовательности; Б) заготовить растопку (мелкие сухие веточки, дрова); В) поджечь костер 2-3 спичками; Г) проложить на растопку ветки потолще, поверх веток положить поленья.
- 10. При укусе человека ядовитой змеей необходимо:
- А) выдавливать из ранки в течение 4 5 мин. несколько капель крови; 50 промыть ранку под сильной струей воды; 51 отсосать яд из ранки ртом; 52 приложить к ранке холод.
- 11. Приспособление человека к новым для него условиям жизни называется:
- А) интоксикацией; Б) акклиматизацией; В) реакклиматизацией.
- 12. К ядовитым растениям относятся:
- а) ландыш; б) малина; в) крапива; г) купена; д) подорожник
- 13. Правила личной гигиены, которые необходимо соблюдать в походе:
- А) закаливание и солнечные ванны; Б) мыть руки перед едой, чистить зубы, обтирать тело, купаться; В) купаться, загарать, мыть руки, умываться.
- 14. При оказании первой медицинской помощи при обморожении, необходимо:
- А) перенести пострадавшего в прохладное место, в тень; Б) уложить не спину, приподнять голову и повернуть ее набок; В) напоить горячим чаем.
- 15. Через какой промежуток времени необходимо менять холодные примочки при ушибах?
- A) через 1-2 мин.; Б) через 10-15 мин.; В) через 1,5-2 часа; Γ) не рекомендуется менять.
- 16. Назовите приемы первой медицинской помощи, которые необходимо выполнить при наличии у пострадавшего сильного кровотечения (выберите ответ):

- А) наложить шину для обеспечения неподвижности конечности; Б) наложить жгут на конечность; В) наложить давящую повязку; Г) продезинфицировать рану.
- 17. Одной из составляющих здорового образа жизни является:
- А) малоподвижный образ жизни; Б) небольшие и умеренные физические нагрузки;
- В) оптимальный уровень двигательной активности; Г) курение и употребление алкоголя в небольших количествах.
- 18. Укажите, какие из приведенных ниже названий привычек человека являются вредными потому, что они разрушают его здоровье:
- А) систематическое соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- Б) систематическое курение; В) систематические занятия физической культурой;
- Г) систематическое употребление пива; Д) употребление наркотиков.
- 19. Найдите среди приведенных ниже названий элементов образа жизни те, которые соответствуют здоровому образу жизни:
- А) длительное нахождение в постели, в том числе и чтение книг в постели;
- Б) ежедневная утренняя зарядка; В) ежедневное выполнение гигиенических процедур; Г) применение в пищу большого количества пирожных, мороженого, конфет; Д) систематическое участие в подвижных играх (футбол, горелки и т.п.);
- Е большое увлечение играми в карты, домино, лото; Ж) систематическое курение;
- 3) использование в пищу оптимального количества разнообразных растительных, рыбных и мясных продуктов.

Часть II.

В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию или на месте многоточия должно стоять название термина (слово или словосочетание), определение

- 1. Повреждение тканей тела из-за высокой температуры –
- 2. Любое повреждение кожи -
- 3. Повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи и костей
- 4. Чем обрабатывают (дезинфицируют) рану?
- 5. Дополните фразу: «Многократное воздействие на поверхность тела разных температур посредством водных или воздушных ванн, вызывающее появление приспособленности организма к неблагоприятному воздействию низких и высоких температур, называется ».

Ключ к тесту

Часть 1

1-В; 2-А; 3-БВГ; 4-В; 5-ВГ; 6-ДБВГ; 7-Б; 8-А; 9-БВГ; 10-В; 11-Б; 12-Г; 13Б; 14В; 15-А; 16-БГВ; 17-В; 18-БГ; 19-Д; 20-БВДЗ

Часть II.

Ожог; рана; ушиб; йод, зеленка, марганцовка, перекись водорода; закаливание

При правильном выполнении всех заданий учащийся набирает 24 балла. Оценка «3» ставится, если учащийся набирает 14-17 баллов; «4» - 18-22 и «5» - 23-24 балла.

Вариант 4 Проверочная работа.

Выберите из указанных ниже экстремальные ситуации в природе:

- a) резкое изменение природных условий, смена климатогеографических условий;
- б) неумение ориентироваться на местности, переезд на новое место жительства из одного района города в другой, потеря одним из членов туристской группы личного снаряжения;
- в) автономное существование в природных условиях туристской группы, идущей по разработанному маршруту, имеющей необходимое снаряжение и продукты питания.
- 2. Какая задача при подготовке и проведении туристского похода является главной:
- а) обеспечение безопасности; б) выполнение целей и задач похода; в) полное прохождение маршрута.
- 3. Наиболее удобной обувью в походе считаются:
- а) туристические ботинки, кеды, кроссовки; б) сапоги резиновые или хромовые, легкие спортивные тапочки; в) полуботинки, сапоги, туфли.
- 4. Какого цвета должна быть верхняя одежда туриста:
- а) однотонного цвета; б) яркая; в) из камуфлированного материала.
- 5. Если в походе во время движения по маршруту вы отстали от группы, то:
- а) необходимо сойти с трассы и остановиться на развилке тропы; б) можно сойти с трассы, чтобы найти следы товарищей; в) нельзя сходить с трассы, лыжни;
- 6. Если во время движения на маршруте вы заблудились и не можете найти свои следы, то следует:
- а) остановиться и оценить ситуацию, искать тропу или дорогу, ручей или реку;
- б) прислушаться к звукам, чтобы потом двигаться подальше от дорог или рек;
- в) найти возвышенное место и оглядеться, а затем двигаться в направлении захода солнца.

7. Приметами хоженой тропы могут быть:

- а) высокая трава, наличие следов птиц и зверей; б) примятая трава, следы от транспорта, следы деятельности человека; в) растущие на тропе грибы, ягоды, сломанные ветки.
- 8. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- а) север; б) юг; в) запад; г) восток.
- 9. Полярная звезда указывает направление на:
- а) север; б) юг; в) запад; г) восток.

10. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:

а) недалеко дорога или наезженная тропа, вблизи много грибов и ягод; б) место среди сухостоя, который можно использовать для костра, на берегу реки на уровне воды; в) ровная возвышенная продуваемая площадка, возле источник воды и достаточно топлива, вблизи поляна для подачи сигналов бедствия.

11. При устройстве шалаша крышу следует накрывать:

a) снизу — вверх; б) сверху — вниз; в) справа — налево; Γ) безразлично как.

12. Что запрещается делать при разведении костра:

а) использовать для костра сухую траву; б) разводить костер возле водоисточников; в) использовать для костра сухостой; г) разводить костер на торфяных болотах.

13. Каким должно быть место разведения костра:

а) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега; б) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника; в) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 м.

14. Какими насекомыми и пресмыкающимися можно утолить голод в условиях вынужденного автономного существования при отсутствии продуктов питания:

а) саранча и кузнечики, термиты, ящерицы и змеи; б) колорадские жуки, бабочки, дождевые черви, земляные жабы; в) личинки майского жука, медведка, улитки, жабы.

15. Какие растения можно использовать, чтобы заварить чай:

а) волчьи ягоды; б) бузина; в) иван-чай.

16. Обеззараживание воды в полевых условиях осуществляется:

а) кипячением; б) очисткой через песочный фильтр; в) очисткой через фильтр из глины, ваты и материи.

17. При преодолении болот необходимо:

а) вооружиться шестом, настелить гать (настил) из жердей, идти, наступая на кочки или корневища кустов; б) идти осторожно, но широким шагом, предварительно обвязав друг друга страховочной веревкой; в) идти друг за другом, держась за руки, стараясь наступать между кочками.

18. Первую помощь при порезе пальца в случае отсутствия аптечки можно оказать, используя:

а) борщевик; б) сок медуницы; в) вороний глаз.

19. Причиной несчастного случая на воде может стать:

а) купание в запрещенных и незнакомых местах; б) длительное пребывание на солнце; в) ненастная погода и сильный ветер.

20. Что нельзя делать при ожогах:

- а) охлаждать поврежденную конечность; б) вскрывать волдыри, отдирать корки;
- в) накладывать стерильную повязку

Ключи к итоговому тесту:

1a. 2a. 3a. 4б. 5в. 6a. 7б. 8a. 9a. 10в. 11a. 12г. 13a. 14a. 15в. 16a. 17a. 18б. 19a. 20б.

Зачетное занятие - вариант

Поход по маршруту или поход стоянка, где отрабатываются индивидуальные и коллективные действия по выживанию в природной среде и оцениваются действия каждого участника похода.

План-конспект занятия

Тема занятия: «Ориентирование. Виды спортивного ориентирования» Цель занятия: формировать знания по технике ориентирования и видам спортивного ориентирования.

Задачи:

- закрепить ранее полученные знания работы с топографической картой и компасом;
 - обучить действиям и приёмам техники ориентирования на местности;
 - привить навыки совместных действий в команде.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный;
- сотрудничество;
- проблемно-поисковый;
- коммуникативный.

Принципы:

- принцип воспитывающего обучения;
- принцип связи обучения с практикой;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности.

Инвентарь и наглядные пособия:

- топографические карты;
- топооснова полигона тренировок;
- топооснова полигона соревнований;
- компас;
- транспортир;
- оборудование контрольного пункта (трехгранная призма);
- условные топографические знаки;
- фильм о соревнованиях по ориентированию.

Ход занятия

No	Содержание и формы	Содержание и	Обучающий
212	Содержание и формы	Содержание и	Обучающий

п/п	деятельности педагога	формы	метод
		деятельности детей	
1	Здравствуйте, ребята! Сегодня Мы должны научиться технике ориентирования и узнать о существующих видах спортивного ориентирования. Объяснение понятия ориентировки и значение ориентиров.		
2	Давайте вспомним типы условных знаков, которые мы узнали, изучая топографию.	2.точечные	Коммуника- тивный
3	Назовите ориентиры: 1. линейные 2. точечные 3. площадные	-дороги, реки, просеки башни, строения, перекрёстки просек, развилки дорог озёра, болота, населённые пункты.	Проблемно-поисковый
4	Как можно определить расстояние на местности?	1.парами шагов 2.»на глаз»	Проблемно- поисковый
5	А как вы определите направления сторон горизонта?	1.компасом 2.по солнцу 3.по мху на деревьях, по муравейникам.	Проблемно- поисковый
6	Теперь нам нужно научиться ориентировать карту по компасу	Тренируются в ориентировании карты на столе	Объяснительно- иллюстративный
7	Вспомните, что такое азимут?	- угол между направлением на север и направлением движения	коммуникативный

8	Объяснение приёма		Объяснительно-
	движения по азимуту.		иллюстративный
9	Итак, повторим, какие	1. определение	Коммуникативный
	действия и приёмы мы	расстояний	сотрудничество
	должны применять при	2. определение	
	ориентировании на	направлений	
	местности	3. ориентирование	
		карты	
		4.движение по	
		азимуту	
10	Объяснение содержания		Объяснительно-
	видов спортивного		иллюстративный
	ориентирования:		
	- в заданном направлении;		
	- по выбору;		
	- маркированная трасса.		
11	В конце занятия мы		Объяснительно-
	посмотрим учебный фильм		иллюстративный
	о соревнованиях по		
	ориентированию, которые		
	проходили в рамках		
	ежегодного туристического		
	слета учащихся Раменского		
	района.		

Задания по ориентированию на местности **Задание № 1.** *Определение направления сторон горизонта*.

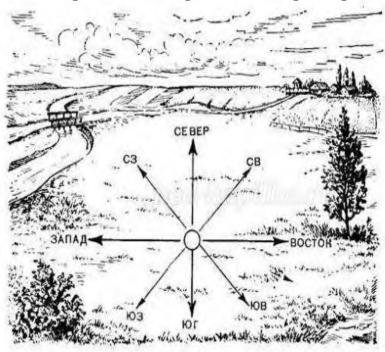


Рис. 12. Взаимное положение сторон горизонта

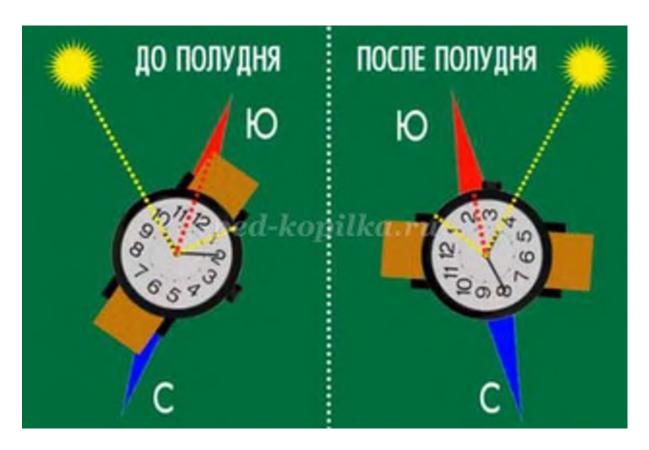
Стороны горизонта располагаются в определённом порядке относительно друг друга, поэтому, зная всего одну, можно определить любую другую. В представленных заданиях указано одно из направлений. На выполнение задание 3 мин.

Задание № 2. Определение направления сторон горизонта по квартальным столбам.



В больших массивах культурного леса направление на север можно определить по квартальным столбам. На квартальном столбе на четырёх гранях нанесены цифры, означающие номера прилегающих кварталов. Ребро между наименьшими цифрами укажет направление на север. На выполнение задание 3 мин.

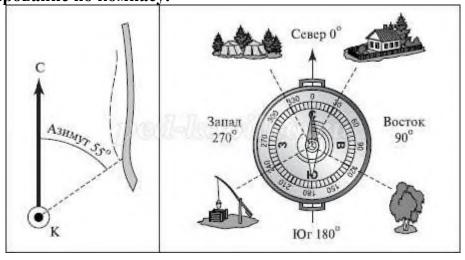
5. Ориентирование по часам и солнцу.



Положим часы со стрелками на ладонь и повернем их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол, образовавшийся между часовой стрелкой и цифрой один (летнее местное время), разделим пополам биссектрисой. Направление биссектрисы укажет примерное направление линии юг — север. В зимнее время определяют угол между часовой стрелкой и цифрой 2. Но помните: ошибка при таком способе ориентирования может составлять до 25 градусов.

Задание № 3. *Определение сторон горизонта по часам и солнцу*. Следует при этом помнить, что до 12 ч. дня юг находится справа от Солнца, а после 12 ч. – слева от него. На выполнение задание 3 мин.

Ориентирование по компасу.



Наиболее простыми и распространёнными приборами для ориентирования являются компасы. Тёмный конец стрелки всегда указывает на север. На

лимбе (круге с делениями) нанесена градусная шкала. На делениях, 90 градусов, будет восток, 180 градусов - юг, 270 градусов - запад. Угол между направлением на север и направлением на заданный предмет (ориентир) откладываемый по часовой стрелке называют азимутом.

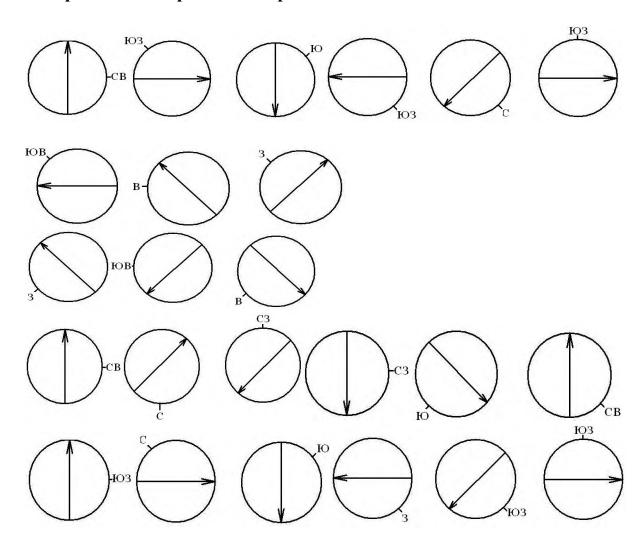
Задание № 4. Определение азимута.

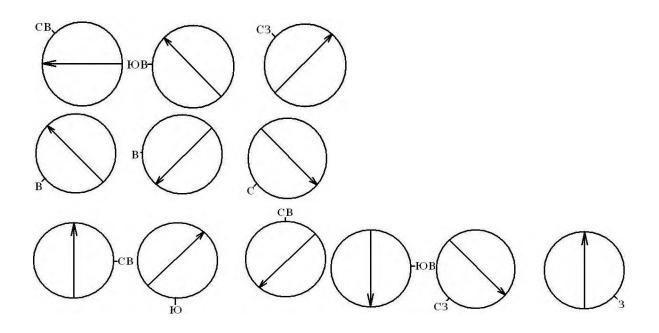
Чтобы определить азимут на местности:

- надо: встать лицом в направлении объекта, на который требуется определить азимут.
- сориентировать компас, т. е. подвести его нулевое деление (или букву С) под затемнённый конец стрелки компаса.
- вращая компасную крышку, направить на объект визир.
- против указателя визира, обращённого к объекту прочесть величину азимута. На выполнение задание 3 мин.

Задание № 5

1.Определить направление стрелки:





Тест для итоговой аттестации "Ориентирование на местности"

Вопрос: Что такое ориентирование на местности?

- 1. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения
- 2. Определение сторон горизонта, определение своего местонахождения на местности относительно местных предметов и выбор направления движения, относительно выбранных ориентиров
- 3. Знать направление движения и карту местности.
- 4. Использование компаса и карты для определения своих координат

Вопрос: Что такое компас?

- 1. Прибор для определения направления движения
- 2. Прибор для определения сторон горизонта
- 3. Прибор для определения, использующий магнитное поле Земли.
- 4. Проградуированный прибор, делящий пространство на 360 делений и 4 стороны света.

Вопрос: Что такое ориентир?

- 1. Предмет на который ориентируются при движении на местности.
- 2. Местный предмет, использующийся в качестве начала направления движения
- 3. Местный предмет, заметный издалека.
- 4. Характерный местный предмет, Обозначенный на карте.

Вопрос: Что такое карта?

- 1. Изображение местности в уменьшенном масштабе.
- 2. План местности.
- 3. Уменьшенное изображение участка земной поверхности в определенном масштабе.
- 4. Уменьшенное изображение местности с помощью условных обозначений.

Вопрос: Что такое азимут?

- 1. Угол между направлением на север и направлением на ориентир.
- 2. Угол, измеряющийся компасом по круговой 360-ти градусной шкале.
- 3. Угол, показывающий на ориентир.
- 4. Угол между направлением на север и направлением движения.

Вопрос: Основные способы ориентирования

- 1. По компасу, карте и местным предметам.
- 2. По звездам, компасу, местным предметам, луне и линейным ориентирам.
- 3. По карте и компасу.
- 4. По компасу, местным предметам, Солнцу, звездам, Луне и часам.

Вопрос: Что такое линейный ориентир?

- 1. Одиноко стоящее высокое дерево или возвышение.
- 2. Характерный местный предмет прямолинейно расположенный.
- 3. Местный предмет четко обозначенный на карте.
- 4. Искусственное сооружение, обозначенное на карте.

Вопрос: Сколько ориентиров необходимо для выбора правильного направления?

1. Минимум два: исходный и контрольный.

- 2. Три: исходный, промежуточный и контрольный.
- 3. Два основных и несколько промежуточных.
- 4. Один ориентир на который выбрано направление движения.

Вопрос: Что значит привязать карту к местности?

- 1. Найти на карте свое местоположение.
- 2. Обозначить на карте ориентиры.
- 3. Расположить карту, согласно показаниям компаса и положению ориентира.
- 4. Установить соответствие между обозначениями на карте и местными предметами.

Вопрос: Установите направление движения на 100 градусов по азимуту.

- 1. Северо-восток.
- 2. Восток.
- 3. Юго-восток.
- 4. Юг.

Вопрос: Установите направление движения на 200 градусов по азимуту.

- 1. Юго-восток.
- 2. Запад.
- 3. Юг.
- 4. Юго-запад.

Вопрос: Выберите контрольные ориентиры:

- 1. Одиноко стоящее дерево.
- 2. Болото.
- 3. Автомобиль.
- 4. Группа кустарников.

Вопрос: Какое созвездие используется для определения сторон горизонта ночью?

- 1. Созвездие Южный крест.
- 2. Млечный путь.
- 3. Созвездие Москва-Кассиопея.
- 4. Созвездие Большой медведицы.

Вопрос: Что такое масштаб?

- 1. Соотношение размера местности и изображениями на карте.
- 2. Величина уменьшения изображения на карте по сравнению с местными предметами.
- 3. Показывает во сколько раз необходимо увеличить изображение на карте, чтобы оно совпало с размерами местных предметов.
- 4. Размер изображения предмета на карте и на местности.

Приложение 5

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

аттестации обучающихся МАУ ДО ДЮЦ СТ на 20__- 20___ учебный год Название детского объединения

0505	•					_ ФИО			
агога		тестании			/			Дата	
веле	Этан ат ния	тестации			/			дата	
веде	Форма	———— провелен	———/ ——— шя		 			Форма	а оценки
ульта	атов	p oboAou						r sp	
,	Члены а	аттестаци	ионной						
исси	и								
№	Фамил	Возра	Год	Результат Содержан	ы аттест	<u>гации</u>	Итого	ND0G	Итого
745	ия Имя	ст	обучен						ая
	IIN FININ	Ci	ия	аттестаци		Практи ка	Практи ка	я	оценка
			1171	И	Л	Ka	Ka	Л	оцени
	L Το negviii τ	 ятям этт <i>е</i>	 Ретании	обу <u>ч</u>	 	 • пе п ерепа	 Риці на спе	пующий	этяп
1. (1	го результ гол) обуче	атам атто НИЯ.	~тации	оставлены д	ля проло	л переведо олжения о	лы на сле бучения на	дующии а том же	этапе
	году).				ин прод		o j 1 0 111111 111	a rom me	314110
	Іодпись пе	едагога		Подпи	си члено	в аттестаг	ционной		
	омиссии								