

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ирбис» г.о. Самара

«Утверждаю»

Директор ЦДТ «Ирбис»

 Сенников П. В.

Программа рассмотрена и рекомендована
методическим советом

Протокол №1 от 27 августа 2018г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Туристы-проводники»

Направленность программы: **туристско-краеведческая**

Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа: **14-17 лет**

Срок реализации программы: **3 года**

Ф.И.О., должность разработчика программы:

Акаева Галина Алексеевна

педагог дополнительного образования

Самара, 2018

I. Пояснительная записка

1.1. Введение (направленность дополнительной образовательной программы; новизна, актуальность, педагогическая целесообразность)

Всякое государство, заботящееся о физическом, духовном и нравственном здоровье нации, должно быть заинтересовано в развитии туризма спортивного, так и экскурсионно-познавательного. Большинство регионов России имеют богатые природные возможности для развития туристской деятельности, приема значительного количества отечественных и иностранных туристов. В перспективе туризм (спортивно-оздоровительный, приключенческий, экологический, экскурсионный и др.) может стать одной из важнейших отраслей экономики страны. Однако в планы социально-экономического развития регионов далеко не всегда включают активную туристскую деятельность, не уделяют должного внимания профориентации учащихся на работу в туристской отрасли и подготовке квалифицированных кадров для работы в этой сфере.

Данная программа адаптированная, разработана на основе типовой программы Министерства образования РФ «Туристы - проводники» (Автор Ю. С. Константинов — М., ЦДЮТК, 2000) с учетом новых нормативных документов по самодеятельному и спортивному туризму, условий работы.

Предлагаемая в этой программе тематика занятий детского объединения туристов-краеведов направлена на:

- углубление знаний обучающихся о видах туризма, о технике и тактике различных видов туризма, о своем крае;
- совершенствование навыков ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи;
- овладение знаний и умений работы в туристской группе; знакомство с профессией инструктора по туризму, проводника, гида;
- совершенствование физического и умственного развития;
- получение спортивных разрядов по спортивному туризму, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Младший инструктор туризма».

Предполагается, что набор в объединение, обучающееся по данной программе, производится из числа воспитанников Центра, закончивших обучение по программам начальной туристской подготовки. Программа составлена с учётом возрастных особенностей и интересов учащихся, их теоретической и практической подготовленности, и направлена на предпрофильную подготовку будущих тренеров и инструкторов по туризму, гидов-проводников, экскурсоводов, организаторов туристско-краеведческой работы.

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

В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Поэтому программа «Туристы-проводники» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной ее смысл заключается в том, что обучающийся, научившись сам основам туризма, помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – способствовать формированию целостной разносторонне развитой личности человека и начальной профориентации посредством занятий по туризму и краеведению.

Занятия направлены на решение следующих задач:

■ образовательные (углубление и расширение туристско-спортивных и эколого-краеведческих знаний; умений и навыков самостоятельной работы в походах, на экскурсиях и соревнованиях);

■ воспитательные (формирование чувства патриотизма и любви к своей Родине, бережного отношения к природе родного края, ко всему живому; вовлечение в деятельность по охране природы; формирование здорового образа жизни; воспитание нравственных качеств личности);

■ развивающие (развитие лидерских качеств, физическое развитие и спортивный рост, развитие познавательной, творческой и общественной активности учащихся в процессе работы, начальная профориентация в сфере туризма).

1.3. Организация образовательного процесса (возраст детей, участвовавших в реализации данной дополнительной программы; сроки реализации дополнительной образовательной программы; формы и режим занятий)

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Программа объединения туристов-проводников рассчитана на учащихся 8-11 классов, на 3 года обучения. После прохождения трехлетнего цикла педагог может расширить и дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет для 1 года составляет 6 часов в неделю (216 часов в год), для 2 и 3 годов – 8 часов в неделю (324 часа в год), причем практические занятия составляют большую часть программы.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. На протяжении всех трех лет обучающиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения. Со второго года обучения предполагается углубленная специальная подготовка.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения — 15-12 человек, второго года — не менее 12 человек, третьего года — не менее 10 человек.

Предполагается проведение занятий с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (5-6 человек), особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Занятия объединения носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проводится в форме бесед и лекций (теория). Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Занятия проводятся в определенной последовательности и тесной взаимосвязи

Формы проведения практических занятий – участие в туристских мероприятиях (Слетах, соревнованиях, экскурсиях), выполнение практических заданий по карточкам, картографическому материалу, работа с туристско-краеведческой литературой, игровые и тестовые задания, самостоятельная работа, обсуждение темы или ситуации, выполнение спортивных упражнений или технических элементов, выполнение практических заданий и

зачетов на местности. Практические занятия проводятся также в 1-2-дневных учебно-тренировочных походах (походах выходного дня), на пришкольном участке, стадионе, в парке и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на слетах и соревнованиях, других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. После каждого года обучения вне рамок учебных часов планируется проведение зачетного степенного (категорийного) похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен формировать у учащихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших школьников. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов. Работа по данной программе предполагает тесное сотрудничество в воспитании детей и подростков со школами, подростковыми клубами, районными центрами дополнительного образования, различными природоохранными и туристско – краеведческими и туристско-спортивными организациями района, города и области.

Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении (класс, спортзал) и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия — похода, слета, соревнований, туристского лагеря, сборов и т.п.

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значки "Юный турист", "Турист России", а также на юношеские разряды по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Руководитель детского объединения должен иметь опыт руководства туристскими походами, иметь подготовку в объеме не менее, чем «Инструктора детско-юношеского туризма».

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы и их диагностика

По окончании трех лет обучения, на занятиях, соревнованиях, в походах, путешествиях, на экскурсиях учащиеся получают знания и умения:

- работать с различной туристской и эколого – краеведческой литературой (справочниками, определителями, картографическим материалом и т.д);

- проводить простейшие исследования и наблюдения (наблюдение природных явлений, наблюдения за сезонными изменениями в природе, за погодой; исследования по изучению влияния деятельности человека на экологическое состояние природных объектов, фиксировать наблюдения и исследования и составлять отчёт);
- определять наиболее распространенные виды животных и растений нашей области по определителям и в природе;
- ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут; ставить палатку, разводить костёр, готовить пищу, изготовлять простейшее туристское снаряжение; совершать степенные и категорийные походы и готовить отчёты о них;
- иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму;
- соблюдать правила по технике безопасности, оказывать первую доврачебную помощь.
- Выпускник детского объединения будет обладать следующими личностными качествами: любви к Родине и родному краю, товарищества, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, ответственности за свои поступки, бережного отношения к окружающей природе.

Диагностика знаний, умений и навыков осуществляется на зачетах, итоговых занятиях, в походах и на соревнованиях.

Участие в походах и выполнение необходимых нормативов (см. Приложение) позволит учащимся выполнить требования на значки "Юный турист", "Турист России", а также на юношеские разряды по спортивному туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Документы на присвоение разрядов и званий оформляются в областном Центре детско-юношеского туризма и краеведения, а также в Самарской областной федерации спортивного туризма.

Диагностика личностных изменений воспитанников, его отношения к окружающему миру осуществляется посредством следующими формами и методами:

- анкетирование и тестирование,
- обсуждение события или ситуации,
- недописанный тезис, недописанный рассказ, рассказ с ошибками,
- осуществление коллективных творческих дел и др. Диагностика личностных качеств воспитанника осуществляется системно, три раза в год (сентябрь, январь, май), после чего определяется тенденция развития личностных качеств и отношений воспитанника и делается заключение о достижении поставленных целей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
II.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			теория	практика
	Организационное занятие	2	2	
1	Основы туристской подготовки	72	20	52
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	2	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	10	2	8
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе.	4	2	2
1.6.	Туристские должности в группе.	4	2	2
1.7.	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	4	2	2
1.8.	Техника безопасности при проведении туристских походов	4	2	2
1.9.	Подведение итогов туристского путешествия.	6	2	4
1.10	Туристские слеты и соревнования.	22	2	20*
1.11	Зачетное занятие.	2		2
2.	Топография и ориентирование.	44	14	28
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	6	2	4
2.2.	Условные знаки	6	2	4
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	6	2	4
2.4.	Компас. Работа с компасом.	6	2	4
2.5.	Измерение расстояний	6	2	4
2.6.	Способы ориентирования.	6	2	4
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4
2.8.	Зачетное занятие.	2		2
3.	Краеведение.	32	8	24
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	12	2	10
3.3.	Изучение района путешествия.	6	2	4
3.4.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	2	4
3.5.	Зачетное занятие.	2		2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	4	10
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	6	2	4
4.2.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	2	4
4.3.	Зачетное занятие.	2		2
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	26	6	20
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	4	2	2
5.3.	Общая физическая подготовка	13	1	12
5.4.	Специальная физическая подготовка.	5	1	4
5.5.	Зачетное занятие	2		2
6.	Воспитательная работа	10		10
7.	Итоговое занятие (2 - дн. поход II степени сложности)	16		16
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	216	48	156

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма

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

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Общественно-полезная работа.

Формирование здорового образа жизни посредством туризма.

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- укладка рюкзаков; подгонка, ремонт и изготовление снаряжения (в помещении). Установка палатки, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по 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 при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; развертывание и свертывание лагеря (бивака); разжигание костра (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- составление плана подготовки похода, изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения, подготовка личного и общественного снаряжения (в помещении).

Технические средства обучения – Инструкция по организации и проведению тур. походов с учащимися видеофильм, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, информация по ИНТЕРНЕТ.

1.5. Питание в туристском походе

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, творческое задание.

Практические занятия -- составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры,

саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка движения колонной, соблюдение режима движения; отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности (на местности, в походе).

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.9. Подведение итогов туристского путешествия

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание, отчет руководителя.

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

Ремонт и сдача инвентаря.

Подготовка экспонатов для музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- составление отчета о походе; подготовка снаряжения к походу, ремонт и сдача инвентаря; подготовка экспонатов для музея и предметных кабинетов, творческие задания.

Технические средства обучения – туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, фотографии, видеофильмы, слайды, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.10. 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. Судейство соревнований по туризму. Оформление судейской документации и работа с ней. Работа ГСК.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- обработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.11. Зачетное занятие

Выполнение игровых и тестовых заданий.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

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

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

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

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте определению условных знаков; копирование на кальку участка топографической карты.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Условные знаки

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

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа; топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования, упражнения по определению условных знаков.

Технические средства обучения – литература по теме, таблицы условных знаков, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Компас, работа с компасом

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

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

Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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.).

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.5. Измерение расстояний

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение 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.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.6. Способы ориентирования

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

Движение по легенде (с помощью текстового описания пути). Протокол движения.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от дельных участков.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.7. Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки Суточное движение Солнца по небосводу. 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. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.8. Зачетное занятие.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

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

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Прогулки и экскурсии по окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.3. Изучение района путешествия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Подготовка и заслушивание материалов по району предстоящего похода.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии, альбомы; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция или беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, слайды, фотографии, альбомы; простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3.5. Зачетное занятие.

Краеведческая викторина. Участие в природоохранной акции.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений, основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Туризм – здоровый образ жизни.

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

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

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и 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.

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

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

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

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

4.2. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.3. Зачетное занятие

Выполнение практических и тестовых заданий.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.3. Общая физическая подготовка

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

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме, спортивный инвентарь.

5.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физ. подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов — приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме

Практические занятия - Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный зал, тренажеры.

5.5. Зачетное занятие по физической подготовке.

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 5 раз, девочки не менее 3 раз, отжимание – не менее 20/10, бег 1 км – не более 3 мин.).

6. Воспитательная работа в группе

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Посвящение в туристы. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания. Беседы о нравственности, гражданственности и ответственности

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

7. Итоговое занятие

Пеший поход II степени сложности по Самарской области.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекций	практ.
1.	Основы туристской подготовки.	89	27	61
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6
1.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6
1.4.	Подготовка к походу, путешествию.	4	2	2
1.5.	Питание в туристском походе.	4	2	2
1.6.	Туристские должности в группе.	3	1	2
1.7.	Техника и тактика в туристском походе.	4	2	2
1.8.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях.	4	2	2
1.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе.	20	2	18
1.10.	Подведение итогов туристского путешествия.	6	2	4
1.11.	Организация и проведение туристских соревнований. Подготовка команды к участию в соревнованиях	24	8	16*
1.12.	Зачетное занятие.	2		2
2.	Топография и ориентирование.	34	12	22
2.1.	Топографическая и спортивная карта.	4	2	2
2.2.	Компас, работа с компасом.	6	3	3
2.3.	Измерение расстояний.	4	1	3
2.4.	Способы ориентирования.	6	2	4
2.5.	Ориентирование по местным предметам.	6	2	4
2.6.	Зачетное занятие. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	8	2	6
3.	Краеведение.	20	4	16
3.1.	Туристские возможности родного края, музеи.	8	2	6
3.2.	Изучение района путешествия.	6	--	6*
3.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы.	4	2	2
3.4.	Зачетное занятие. Викторина. Участие в природоохранной акции.	2		2
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	14	6	8
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	2	1	1
4.2.	Походная мед. аптечка, использование лекарственных растений.	4	2	2
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	4	2	2
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1
4.5.	Зачетное занятие.			2
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	19	2	17
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	--
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1*
5.3.	Общая физическая подготовка	8	--	8
5.4.	Специальная физическая подготовка.	6	--	6
5.5.	Зачетное занятие.	2		2
6.	Воспитательная работа.	8		8
7.	Итоговое занятие (5-дневный поход I степени сложности).	32	2	30
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	216	58	162

* Занятия малыми группами.

Летний туристский лагерь – вне сетки часов, во время летних школьных каникул.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

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

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

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

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- укладка рюкзаков; подгонка, ремонт и изготовление снаряжения (в помещении). Установка палатки, работа со снаряжением, уход за ним и ремонт (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки,

топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Организация туристского быта.

Привалы и ночлеги Требования к месту бивака:

-жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

-безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

-комфортность - продуваемость поляны, освещенность, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов; разворачивание и свертывание лагеря (бивака); разжигание костра (на местности).

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

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

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- составление плана подготовки похода, изучение маршрутов походов, составление плана-графика движения, подготовка личного и общественного снаряжения (в помещении).

Технические средства обучения – Инструкция по организации и проведению тур. походов с учащимися видеофильм, картографический материал, отчеты о походах, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме,

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, творческое задание.

Практические занятия -- составление меню и списка продуктов для похода, закупка, фасовка и упаковка продуктов, приготовление пищи на костре (на местности, в походе).

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Перечень необходимых продуктов питания в походе», туристское снаряжение (котлы, рукавицы, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, крюки, тросик, половник, посуда и др.), туристская литература по теме.

1.6. Туристские должности в группе

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

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

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

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

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

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

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки,

компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

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

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

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

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

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка движения колонной, соблюдение режима движения; отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности (на местности, в походе).

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности:

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

Объективные опасности:

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

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Действия группы в аварийных ситуациях

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

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

Практические занятия

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия -- отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; использование альпенштока на склонах; организация переправы по бревну с самостраховкой.

Технические средства обучения – правила поведения в тур. походе, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.10. Подведение итогов туристского путешествия

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

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- составление отчета о походе; подготовка снаряжения к походу, ремонт и сдача инвентаря; подготовка экспонатов для музея и предметных кабинетов, творческие задания.

Технические средства обучения – туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, фотографии, видеофильмы, слайды, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.11. Организация и проведение туристских соревнований. Подготовка команды к участию в соревнованиях.

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. Судейство соревнований по туризму. Оформление судейской документации и работа с ней. Работа ГСК.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.12. Зачетное занятие.

Тестовые и игровые задания по всей теме.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

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

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- работа с условными обозначениями и картами различного масштаба; упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте определению условных знаков; копирование на кальку участка топографической карты.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Компас. Работа с компасом

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

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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.).

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.3. Измерение расстояний

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

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

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- измерение своего среднего шага (пары шагов), построение 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.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.4. Способы ориентирования

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

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

Движение по легенде — подробному описанию пути.

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

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

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов от дельных участков.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

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

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

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

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

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.6. Зачетное занятие. Соревнования по ориентированию.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию. Зачетное занятие.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

3. Краеведение

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

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий

туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

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

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

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

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы; гербарии, коллекция горных пород и минералов; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

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

Практические занятия

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

Зачетное занятие – краеведческая викторина.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

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

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

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

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

Ушибы, ссадины, потертости.

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Зачетное занятие (выполнение практических заданий).

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

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

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

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

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

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

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

Упражнения с предметами

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

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

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

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкая атлетика

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

Лыжный спорт

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

Гимнастические упражнения

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

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

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 100 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

Упражнения для развития силы

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

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

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

Упражнения со штангой (40-60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

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

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

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

5.5. Зачетное занятие.

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 7 раз, девочки не менее 4 раз, отжимание – не менее 20/10, бег 1 км – не более 3 мин.).

6. Воспитательная работа в группе

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Посвящение в туристы. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

7. Итоговое занятие

Пеший поход II степени сложности по Национальному парку «Самарская Лука».

II.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			лекции	практич. занятия
1.	Туристская подготовка (пешеходный туризм)	112	20	92
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	-
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
1.3.	Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	6	2	4
1.4.	Организация туристского быта, привалы и ночлеги	14	2	12
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	7	1	6
1.6.	Питание в туристском походе	7	1	6
1.7.	Тактика движения и техника преодоление естественных препятствий в походе	16	2	14
1.8.	Подведение итогов туристского путешествия	6	-	6
1.9.	Особенности других видов туризма	14	2	12
1.10.	Туристские соревнования. Зачетное занятие	32	6	26
2.	Топография и ориентирование	28	4	24
2.1.	Топографическая и спортивная карта	9	1	8
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	5	1	4
2.3.	Соревнования по ориентированию. Зачетное занятие.	14	2	12
3.	Краеведение	18	3	15
3.1.	Туристские возможности родного края, музеи.	10	2	8
3.2.	Общественно полезная работа, охрана природы.	7	1	6
3.3.	Зачетное занятие.	1		1
4.	Обеспечение безопасности	22	4	18
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	3	1	2
4.2.	Техника безопасности при проведении тур. мероприятий	8	1	7
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8*
4.4.	Зачетное занятие.	1		1
5.	Общая и специальная физическая подготовка	38	1	37
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	1	2
5.2.	Общая физическая подготовка	20	-	20*
5.3.	Специальная физическая подготовка	14	-	14
5.4.	Зачетное занятие.	1		1
7.	Воспитательная работа	12		12
8.	Итоговое занятие (5-дневный поход).	56		56
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	288	34	254

* занятия малыми группами.

Участие в областном Слете юных туристов, летний туристский лагерь – вне сетки часов, во время летних школьных каникул.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

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

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

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

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

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

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

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

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.3. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

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

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.4. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

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

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения,

взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

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

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

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Устройство пещер, траншей, иглу. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта.

Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК).

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

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

Составление сметы путешествия.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

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

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

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

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре. Пополнение продуктов. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.7. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ, страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.8. Подведение итогов похода

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

1.9. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

1.10. Туристские соревнования

Подготовка команды и участие в районных, городских, областных соревнованиях по туризму. Зачетное занятие – участие в областных соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

Практические занятия

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях

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

Практические занятия

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

2.3. Соревнования по ориентированию. Зачетное занятие

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

Снаряжение ориентировщика. Зачетное занятие – участие в областных соревнованиях по ориентированию.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

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

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

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

Литература о родном крае.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

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

Практические занятия

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

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

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

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

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям. Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

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

3.4. *Зачетное занятие.*

Краеведческая викторина.

4. *Обеспечение безопасности*

4.1. *Причины возникновения экстремальных ситуаций*

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.2. *Техника безопасности при проведении туристских мероприятий*

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.3. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие

Освоение приемов массажа

4.4. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

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

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

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза.

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

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

4.5. Зачетное занятие.

Тестовые задания по теме.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

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

Лыжная подготовка

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

местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

5.4. Зачетное занятие.

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 8 раз, девочки не менее 4 раз, отжимание – не менее 25/15, бег 1 км – не более 3 мин.).

6. Воспитательная работа в группе

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Посвящение в туристы. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения.

7. Итоговое занятие

Пеший поход I категории сложности по Самарской области.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	лекции	практич. занятия
	Вводное занятие	2		2
1.	Туристская подготовка (водный, горный, лыжный, вело- и спелеотуризм)	79	18	61
1.1.	Нормативные документы по туризму (по видам)	5	2	3
1.2.	Личное и групповое туристское снаряжение в водных, горных, лыжных, спелео- и велопоходах	16	4	12
1.3.	Особенности подготовки к походу, питания, организации туристского быта, привалов и ночлегов в водных, лыжных, горных, горных, вело- и спелеопоходах	16	4	12
1.4.	Тактика движения и техника преодоление естественных препятствий в походе. Обеспечение безопасности в водных, лыжных, горных, горных, вело- и спелеопоходах	16	4	12
1.5.	Туристские соревнования (по видам туризма). Техническая и тактическая подготовка участника туристских соревнований.	22	4	18
1.6.	Зачетное занятие.	4		4
2.	Топография и ориентирование	34	6	28
2.1.	Ориентирование в сложных условиях	8	2	6
2.2.	Виды соревнований по спортивному ориентированию	8	2	6
2.3.	Соревнования по ориентированию.	14	2	12
2.4.	Зачетное занятие.	4		4
3.	Краеведение	36	8	28
3.1.	Разработка и оформление туристско-экскурсионных маршрутов.	16	4	12
3.2.	Подготовка и оформление докладов для выступления на городских и областных туристско-краеведческих конференциях учащихся. Зачетное занятие.	16	4	12
3.3.	Зачетное занятие.	4		4
4.	Обеспечение безопасности	26	6	20
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний.	4	2	2
4.2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций. Техника безопасности при проведении тур. мероприятий	8	2	6
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	10	2	8*
4.4.	Зачетное занятие.	4		4
5.	Общая и специальная физическая подготовка	55	3	52
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	5	3	3
5.2.	Общая физическая подготовка	27	-	27*
5.3.	Специальная физическая подготовка	18	-	18
5.4.	Зачетное занятие.	4		4
7.	Туристские традиции. Воспитательная работа	29		29
8.	Итоговое занятие (водный или пеший 3-дневный поход III степени сложности по Самарской области).	27	3	24
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ:	288	44	244

* Занятия малыми группами. Слет, летний туристский лагерь – вне сетки часов, во время летних каникул.

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие (решение организационных вопросов).

1. Туристская подготовка (водный, лыжный, горный туризм)

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по детско-юношескому туризму, спортивному туризму, туристскому многоборью (по видам туризма).

Разряды и звания в спортивном туризме, туристском многоборье (по видам туризма).

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа.

Технические средства обучения – видеофильм, фотографии, коллекция значков, альбомы, туристская литература по теме.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в походе (по видам туризма – водный, лыжный, горный).

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- комплектование личного и общественного снаряжения; подгонка личного снаряжения; изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения; работа с примусом, с малогабаритной печкой; использование страховочного снаряжения, использование радиосвязи и другого специального оборудования и снаряжения.

Технические средства обучения – видеофильм, таблица «Личное и групповое туристское снаряжение в походе (по видам туризма)», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме.

1.3. Особенности подготовки к походу, питания, организации туристского быта, привалов и ночлегов (по видам туризма – водный, лыжный, горный)

Особенности подготовки к походу в водном, лыжном, горном туризме.

Особенности питания в походе (по видам туризма).

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

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Способы добывания огня без спичек. Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

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

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция.

Практические занятия -- выбор места бивака, самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря, установка палаток в различных условиях, заготовка дров

— работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Устройство пещер, траншей, иглу. Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Технические средства обучения – видеофильм, схема «Туристский лагерь», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки и др.), туристская литература по теме.

1.4. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (особенности лыжного, водного, горного туризма)

Особенности режима, темпа, порядка движения в походе (по видам туризма). Путь (линия, схема) движения. Преодоление естественных препятствий и организация страховки (по видам туризма).

Лыжный туризм – подъемы, спуски, торможения, повороты.

Водный туризм – работа веслами и управление плавсредством, движение против течения, естественные и искусственные препятствия.

Горный туризм – преодоление травянистых склонов, осыпей, морен, скальных участков, снежных склонов и ледников.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуации, творческое задание.

Практические занятия – отработка элементов движения, соблюдение режима движения; отработка техники движения на маршруте, отработка техники преодоления препятствий (на местности, в походе). Организация наведения переправ, страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

Технические средства обучения – Правила поведения в тур. походе, видеофильм, таблица «Должности в тур. группе», туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, рюкзаки, котлы, тенты, веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о походах, картографический материал.

1.5. Туристские соревнования (особенности лыжного, водного, горного туризма)

Особенности проведения соревнований и подготовки участников по видам – лыжный, водный, горный туризм.

Подготовка команды и участие в районных, городских, областных соревнованиях по туризму.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия -- отработка технических элементов туристских соревнований; преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов, ворот и др.; подготовка команды и выступление в туристских соревнованиях в качестве участников, творческие задания.

Технические средства обучения – правила проведения туристских соревнований, инструкции по технике безопасности по туристской тематике, видеофильм, таблицы «Техника преодоления естественных препятствий» по видам туризма, спец. туристское снаряжение (веревки, страховочные системы, карабины, блокировки, жумары, спусковые устройства, каски, рукавицы, ледорубы, кошки, ледобуры, ножовки, топоры, саперная лопата, рем. набор, фляжки, компасы, фонари, рации, лыжи, байдарки, катамараны, велосипеды и др.), туристская литература по теме, отчеты о соревнованиях, картографический материал, карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

1.6. Зачетное занятие.

Участие в городских и областных соревнованиях по различным видам туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Ориентирование в сложных условиях (особенности лыжного, водного, горного туризма)

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия-- прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме.

2.2. Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по спортивному ориентированию. План-график российских, областных и городских соревнований по спортивному ориентированию.

Особенности дистанций: в заданном направлении, по выбору, по маркированной трассе, по легенде. Присвоение разрядов и званий по спортивному ориентированию, документация соревнований.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Отработка элементов спортивного ориентирования на местности (по различным видам дистанций).

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме, оборудование для проведения соревнований

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию.

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

Снаряжение ориентировщика.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

Технические средства обучения – литература по теме, картографический материал; компасы, курвиметр, линейки и др. инвентарь; карточки с тестовыми и игровыми заданиями по теме, оборудование для проведения соревнований.

2.4. Зачетное занятие.

Участие в областных соревнованиях по спортивному ориентированию.

3. Краеведение

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

Сбор и обобщение туристско-экскурсионного материала, разработка и оформление маршрутов по городу Самаре, Самарской области и России.

Работа с краеведческой литературой и отчетами о туристских походах.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа.

Практические занятия - Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа с отчетами, со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с туристами. Подготовка проспектов туристско-экскурсионных маршрутов.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме, картографический материал; видеофильмы, фотографии, альбомы, туристские отчеты.

3.2. Подготовка и оформление докладов для выступления на городских и областных туристско-краеведческих конференциях учащихся

Подготовка и оформление докладов для выступления на городских и областных туристско-краеведческих конференциях учащихся по итогам краеведческих наблюдений и исследований в походах и путешествиях. Сбор, хранение и оформление краеведческих материалов.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – лекция, беседа.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор краеведческих материалов. Обработка и оформление материала для доклада или выставки.

3.3. Зачетное занятие.

Подготовка доклада и участие в туристско-краеведческой конференции учащихся.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий (особенности лыжного, водного, горного туризма). Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Освоение приемов массажа, работа с литературой.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.2. Причины возникновения экстремальных ситуаций. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (по видам туризма)

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

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

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (по видам туризма – лыжный, водный, горный).

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

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе (по видам туризма – лыжный, водный, горный). Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения.

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

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации. Участие в профилактических работах по технике безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного поведения в походах, на соревнованиях, во время преодоления естественных препятствий.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

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

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения.

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

Травмы области живота. Травмы головы и туловища.

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

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

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия - Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме; видеофильмы; аптечка с необходимыми медицинскими препаратами; карточки с тестовыми заданиями по теме.

4.4. Зачетное занятие.

Тестовые задания по теме.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

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

Форма проведения занятий:

Теоретические занятия – беседа, обсуждение ситуаций по теме.

Практические занятия

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

Технические средства обучения – медицинские справочники и др. литература по теме;

видеофильмы; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.2. Общая физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме; видеофильмы;

спортивный инвентарь; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.3. Специальная физическая подготовка

Форма проведения занятий:

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

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

Лыжная подготовка

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

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Технические средства обучения – справочники и др. литература по теме; видеофильмы; спортивный инвентарь; карточки с тестовыми заданиями по теме.

5.4. Зачетное занятие.

Сдача нормативов ОФП (подтягивание на перекладине: мальчики - не менее 8 раз, девочки не менее 4 раз, отжимание – не менее 25/15, бег 1 км – не более 3 мин.).

6. Воспитательная работа в группе

Вечера туристской песни. Поездки на концерты, слеты, фестивали. Знакомство с туристскими традициями. Экскурсии на выставки и в музеи. Туристско-экскурсионные поездки по области и по России. Дни именинника и другие праздничные вечера совместно с родителями. Родительские собрания.

Природоохранная работа во время путешествий.

Тестовые, тренинговые, игровые занятия на формирование культуры общения и сплоченности в группе; на выявление лидерства, психологической совместимости и несовместимости в группе, взаимодействие группы в экстремальной ситуации.

Факультативные занятия: фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения.

7. Итоговое занятие

Водный или пеший 3-дневный поход III степени сложности по Самарской области.

III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

III.1. Материально-техническое обеспечение программы

Рекомендуемый список личного снаряжения

1. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 1 шт.
2. Спальник – 1 шт.
3. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 1 шт.
4. Пакеты для упаковки личных вещей – 3 шт.
5. Накидка от дождя – 1 шт.
6. Штормовой костюм – 1 шт.
7. Шерстяной костюм – 1 шт.
8. Куртка теплая – 1 шт.
9. Носки шерстяные – 2 пары
10. Носки хлопчатобумажные – 2-3 пары
11. Рубашка, футболка – 2 шт.
12. Шорты – 1 шт.
13. Купальный костюм – 1 шт.
14. Шапочка или кепка с козырьком – 1 шт.
15. Смена белья – 2 комплекта
16. Очки солнцезащитные – 1 шт.
17. Ботинки туристские – 1 пара
18. Кроссовки, кеды – 1 пара
19. Туалетные принадлежности – 1 набор
20. Полотенце для тела и для ног – по 1 шт.
21. Кружка, ложка, миска, нож – по 1 шт.
22. Блокнот, ручка, карандаш – по 1 шт.
23. Часы – 1 шт.
24. Спички в непромокаемой упаковке – 1 шт.
25. Средство от кровососущих насекомых – 1 шт.
26. Бумага туалетная – 1 рулон
- 27.

Список необходимого для работы группового снаряжения и оборудования на 10–15 человек

1. Палатка туристическая с тентом и стойками – 3 шт.
2. Коврик теплоизоляционный (пенополиуретановый) – 10 шт.
3. Спальник – 10 шт.
4. Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем – 10 шт.
5. Палатка хозяйственная с тентом – 1 шт.
6. Тент костровой и тент хозяйственный – по 1 шт.
7. Набор туристских котлов – 1 комплект (3 шт.).
8. Примус туристский «Шмель» – 1 шт.
9. Канистра (фляга) для воды, 10 литров – 1 шт.
10. Топор, пила, лопата – по 1 шт.
11. Фонарь электрический – 2 шт.
12. Ремнабор – 1 шт.
13. Аптечка – 1 шт.
14. Веревка основная (40 м) – 2 шт.
15. Веревка вспомогательная (40 м) – 1 шт.
16. Репшнур (2м) – 10 шт.
17. Карабин -- 10 шт.
18. Страховочные системы – 5 шт.

19. Рукавицы брезентовые – 5 пар
20. Компас – 5 шт.
21. Карты спортивные, физические, административные, туристские;
22. атласы, схемы
23. Мяч футбольный – 1 шт.
24. Мяч волейбольный – 1 шт.
25. Бадминтон – 1 шт.
26. Шахматы, шашки – по 1шт.
27. Бинокль – 2 шт.
28. Фотоаппарат – 1 шт.
29. Краеведческая литература, определители, справочники и др. литература
30. Канцтовары
31. Другое необходимое снаряжение, инвентарь, оборудование по профилю лагеря

Примерный состав аптечки на 10-15 человек

1. Бинты стерильные (узкие и широкие) – 6 шт.
2. Термометр – 1 шт.
3. Жгут резиновый – 1 шт.
4. Английские булавки – 6 шт.
5. Ножницы – 1 шт.
6. Пинцет – 1 шт.
7. Пипетка – 2 шт.
8. Вата стерильная – 200 г
9. Мазь Вишневского -- 50 г
10. Спирт медицинский – 100 г
11. Спирт нашатырный – 25 г
12. Настойка йода 5 % -- 50 г
13. Перманганат калия – 1 уп.
14. Перекись водорода 2 % -- 100 г
15. Валериановые капли – 1 флакон
16. Валокардин или корвалол – 1 флакон
17. Зубные капли – 1 флакон
18. Нафтизин – 1 флакон
19. Бриллиантовая зелень -- 1 флакон
20. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 30 таблеток
21. Анальгин – 40 таблеток
22. Таблетки от кашля – 30 таблеток
23. Борный вазелин – 1 тюбик
24. Крем от солнечных ожогов – 1 тюбик
25. Синтомициновая эмульсия 5-10 % -- 1 баночка
26. Пластыри (разные) – 5-10 шт.

Рекомендуемый список ремнабора

1. Плоскогубцы – 1шт.
2. Шило – 1 шт.
3. Иглы швейные (малые и большие) – 5 шт.
4. Проволока медная – 2 м
5. Набор ниток простых и капроновых – 1 комплект
6. Наждачная бумага
7. Ножницы – 1 шт.
8. Изолента – 1 катушка
9. Универсальный клей – 1 тюбик

10. Булавки – 10 шт.
11. Киперная лента, тесьма – 2 метра
12. Парафин, свечи
13. Набор заплаток (брезентовых, капроновых)
14. Резинка бельевая

III.2. Кадровое обеспечение программы

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений. Руководитель объединения должен иметь опыт участия в туристских походах, путешествиях и иметь подготовку организатора спортивного туризма. Для проведения отдельных занятий в рамках творческого сотрудничества могут приглашаться специалисты: учителя географии, истории, биологии, физкультуры, врачи, а также туристы, альпинисты, краеведы и др. специалисты (возможна оплата работы привлеченных специалистов Центром социализации молодежи на основе заключения трудовых соглашений до начала учебного года).

III.3. Методическое обеспечение программы

Принципы обучения

На занятиях соблюдаются дидактические принципы в обучении.

- Принцип гуманизации, который в данном случае, отвечает за развитие ребенка в спортивной, творческой и познавательной сферах деятельности, с учетом индивидуальных личностных качеств. Так же он учитывает возраст воспитанников, условия их жизни, особенности национальные, религиозные и т. д.
- Принцип научности предполагает изложение учебного материала основанного на научных данных.
- Принцип наглядности (схемы, рисунки и таблицы методической последовательности работы; изучение иллюстраций, медиапросмотры, рисунки педагога на доске и т.д.)
- Принцип активности и сознательности обучения. Использовать свои знания дети могут только в том случае, если они твердо и основательно овладели ими и применили их на практике.
- Принцип систематичности и последовательности обучения состоит в том, что новая задача основывается на знаниях и навыках, усвоенных ранее, и идет последовательное расширение и углубление знаний.
- Принцип доступности и посильности обучения требует от педагога четкого установления степени сложности и глубины освещения учебного материала для каждого возраста ребенка. Педагогу следует учитывать и индивидуальные способности каждого воспитанника.
- Принцип оценки и самооценки туристско-спортивного процесса на занятии (сравнение, анализ, обсуждение и совместное определение критериев оценки работ, проведение соревнований, сдача нормативов по ОФП и СФП и т.д.)

Для реализации целей программы используются различные формы и методы обучения, направленные на просвещение, расширение кругозора, углубление ЗУН, формирование здорового образа жизни, физическое развитие, обогащение творческого воображения, мышления, развитие увлеченности творческой и познавательной деятельностью, а так же основные положения современной дидактики. Все они взаимосвязаны.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

При реализации программы используются различные методы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и помощью комбинирования нескольких методов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог дополнительного образования. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей воспитанников: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения:

- Словесные методы: сказка, рассказ, объяснение, беседы, дискуссия, диалог (диалог педагог дополнительного образования с воспитанниками, диалог воспитанников друг с другом), разговор.
- Метод практической работы: игровой метод, упражнения, самостоятельная работа.
- Методы наблюдения: экскурсии в детскую картинную галерею, музеи, парки города.
- Наглядные методы: наблюдение за объектами и явлениями социального мира; видеоматериалы; фотографии.
- Метод побуждения к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное в окружающем мире.
- Метод коллективного обсуждения(беседы, небольшие сценки) .
- Метод сотворчества (с педагогом и сверстниками).
- Метод опоры на личный опыт ребёнка в образовательном процессе: эмоциональный, зрительный, коммуникативный.

Дидактическое обеспечение

Наглядные пособия: фотографии, видеофильмы, репродукции

Учебные пособия для педагога и детей.

Методическая продукция

Для методического обеспечения программы педагогом разработана следующая методическая продукция:

1. Лекционные материалы (подобраны материалы по темам программы, разработаны тексты лекций)
2. Дидактические материалы (видеофильмы, аудиозаписи, разработки игр и сценарии мероприятий, каталог туристских маршрутов и т. д.)
3. Наглядные учебные пособия: подборка фотографий, схемы, таблицы, различные картографические и литературные источники, краеведческие материалы и т. д.)
4. Методические рекомендации для педагогов: «Организация и проведение туристских походов с учащимися», «Организация и проведение летнего туристского лагеря», «Система воспитательной работы в объединении», «Система работы с родителями воспитанников объединения»
5. Тематические папки: «Нормативные документы по туризму и краеведению», «Туристские маршруты Самарской области», «Туристские маршруты по России»
6. Разработки по мониторингу: «Вопросы и задания для зачетных и итоговых занятий по годам обучения», «Дневник личностного роста», анкеты и тесты для психолого-педагогической диагностики воспитанников, «Туристско-спортивные нормативы для воспитанников объединения», «Книжка туриста», «График участия воспитанников объединения в туристских мероприятиях», Электронная база данных «Достижения воспитанников объединения»
7. Календарно-тематические планы по годам обучения (3 года обучения)

IV. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 1989
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: «Просвещение», 1993
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 1996
7. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). - М.: ЦРИБ «Турист», 1981
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 1987
9. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1987
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987
11. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
12. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
13. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997
14. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1980
15. Школа альпинизма/ сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко. - М.: ФиС, 1989
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1972
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

ПОЛОЖЕНИЕ о значке «Турист России»

Утверждено Советом Туристско-спортивного союза России

Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста, участвовавшие в течение года в одном или нескольких походах суммарной протяженностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 километров пешком или на лыжах, не менее 100 километров на лодках, байдарках, плотах, катамаранах, не менее 150 километров на велосипедах или по конным маршрутам, не менее 500 километров на мотоциклах и 1000 километров на автомобилях (засчитывается только для водителей) и прошедших собеседование об основах туризма.

Решение о награждении значком «Турист России» принимается комиссией на основании:

- выполнения практических норм, то есть участия в туристских походах, подтвержденного маршрутными листами, оформленными в установленном порядке, или накопительными справками, выданными за участие в походах туристскими организациями либо туристско-спортивными маршрутно-квалификационными комиссиями;
- успешного прохождения собеседования по основам туризма.
- Значком «Турист России» награждают:
- туристские организации;
- учебные заведения;
- коллективы физической культуры предприятий, учреждений и организаций.

Лицам, выполнившим установленные требования и нормы, вручаются удостоверения и значки установленного образца.

Значок «Турист России» носится на правой стороне груди ниже государственных наград.

Эксклюзивное право на изготовление значка «Турист России» остается за Туристско-спортивным союзом России.

Положение о значке «Юный турист»

1. Значком «Юный турист» награждаются учащиеся, воспитанники, студенты, участвовавшие в течение одного года в четырех походах (2 однодневных и 2 двухдневных, в том числе в одном из них с ночевкой в полевых условиях) и выполнившие следующие требования:

а) научились ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой, ходить по азимуту; умеют пользоваться дорожными знаками, применяемыми в играх на местности; научились преодолевать естественные препятствия в пути;

б) умеют одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

в) научились выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, умеют разжечь костер, приготовить на нем пищу;

г) знают правила поведения в походе, умеют оказать доврачебную помощь.

2. Значком «Юный турист» награждает совет образовательного учреждения.

3. Описание значка. На круглой металлической пластинке на голубом фоне в центре изображена палатка, а перед ней - горящий костер. Сверху текст: юный турист, в нижней части - компас, по кругу текст: Российская Федерация.

4. Значок «Юный турист» носится на правой стороне груди.

5. Преимущественное право на изготовление значка «Юный турист» предоставляется Центру детско-юношеского туризма Министерства образования Российской Федерации.

Разрядные требования по туристскому многоборью

Кандидат в мастера спорта, I, II, III, Ю, Пю, Шю разряды – выполнить разрядные требования в соответствии с рангом соревнований и классом дистанций.(табл.1)

Таблица 1.

Класс дистанции	Ранг соревнований, баллы	Нормативы для выполнения разрядов (в % от победителя)					
		КМС	I	II	III-Ю	IIю	IIIю
1	Менее1	--	--	--	--	102	135
	1	--	--	--	--	114	142
	2	--	--	--	--	123	146
	3	--	--	--	105	129	150
	4	--	--	--	108	132	154
	5	--	--	--	111	135	158
	6	--	--	--	114	138	162
	8	--	--	--	117	142	166
2	10	--	--	100	120	146	170
	13	--	--	102	123	150	174
	16	--	--	105	126	154	178
	20	--	--	108	129	158	182
	25	--	--	111	132	162	187
	32	--	--	114	135	166	192
3	40	--	100	117	138	170	197
	50	--	102	120	142	174	202
	63	--	105	123	146	178	207
	80	--	108	126	150	182	218
	100	--	111	129	154		
4	125	100	114	132	158		
	160	102	117	135	162		
	200	105	120	138	166		
	250	108	123	142	170		
	320	111	126	146	174		
	400	114	129	150	178		
	500	117	132	154	182		
	630	120	136	158	186		
5	700	121	136				
	1000	126	142				
	1250	129	146				
	1600	133	150				
	2000	137	154				