

**МКУ «Отдел образования» Ютазинского муниципального района
Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
директор МБУ ДО «ЦДТ»
_____ А.Ш.Кирсанова
«__» _____ 200__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско – краеведческой направленности «Туристыя»**

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Губайдуллина Гульнара Масгутовна,
педагог дополнительного образования

пгт Уруссу
2017 год

Пояснительная записка

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

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

Но всегда ли умело и разумно ведет себя человек на природе, всегда ли умеет так «вписаться» в окружающую среду, чтобы не принести ущерба ей и вреда себе? К сожалению нет. Поэтому туризму и туристов надо учить.

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

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности, туристские походы во всем их собственном разнообразии составляют главное содержание школьного туризма. Поход заключается в активном передвижении по маршруту – пешком, на лыжах, на водных судах, на велосипедах.

В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках окружающего мира, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Пешеходный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Программа рассчитана на 3 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Время обучения на каждом году:

1 г.о. – 144 часа;

2 г.о. – 144 часа;

3 г.о. – 144 часа.

Программа рассчитана на 36 рабочих недель, 4 часа в неделю.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов (11-15 лет). Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения 15 человек, II года обучения - 12 человек, III обучения - 8 человек. Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Занятия проводятся в спортивном зале, стадионе. Походы совершаются по разработанным маршрутам за окрестности села.

Актуальность программы.

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии.

При составлении программы учтены следующие разделы: специальная подготовка (туристское многоборье), подготовка к походу (туристский быт), спортивное ориентирование, общая физическая подготовка. Использовались материалы программ «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм».

Цели и задачи

Целью является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности; создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Программа направлена на решения следующих задач:

- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
 - повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.
- формирование бережного отношения к природе.

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

Задачами для первого года обучения является учить детей:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для второго года обучения является учить детей:

- методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов), закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы

на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- планировать маршрут походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего года обучения является учить детей:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

- совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

Развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Методики и технологии

При составлении программы используются следующие **принципы**:

- **Научности.** Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип **последовательности**, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- **Принцип коллективизма.** Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

Прогнозируемый результат реализации программы

В конце каждого учебного года проводится аттестация туристского объединения. Количество аттестованных должно быть не менее 9-10 человек для первого года обучения и 8-7 человек – для последующих годов обучения.

Перечень вопросов для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм» приведен в конце учебной программы туристского объединения для каждого года обучения.

Первый годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 144 часа (по 4 часа в неделю).

Занятия организуются по базовой туристской программе. Предусматривается выявление творческих личностных способностей и возможностей обучающихся. Определение начального общего уровня физического и функционального развития.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

- уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;
- соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;
- выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу;

В течение первого года обучения воспитанники должны: принять участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и районных соревнованиях по краеведению и туризму.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 144 часа (по 4 часа в неделю). Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и туристских возможностей обучающихся. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле, общее знакомство с азбукой выживания в природной среде, тактикой и техникой похода. Составление психолого-педагогического портрета – характеристика ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива туристской группы.

К концу второго года обучения воспитанники должны овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

- в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;
- уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;
- выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;

- ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;
- владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;
- знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;
- определять тактику похода, выполнять технику движения;
- выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;
- знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники должны: принять участие в соревнованиях на районном туристском слете учащихся, сдать нормативы

Третий годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 144 часа (по 4 часа в неделю). Предполагается делать упор на освоение специализации объединения (пешеходный туризм). Увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных способностей воспитанников. Общее знакомство с тактико-техническими приемами прохождения маршрутов категорийных походов. Изучение исследовательских приемов краеведения и организации наблюдений.

К концу третьего года обучения воспитанники дополнительно должны научиться:

- разрабатывать маршруты для многодневных походов;
- должностному самоуправлению, организации бивачных работ и питанию в многодневных походах;
- ориентироваться в сложных условиях, производить разведку, маркировку пути, действовать в случае потери ориентировки;
- основным приемам оказания доврачебной помощи при сложных травмах, применять медицинские препараты;
- действовать в аварийных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- определять тактику похода, выполнять технику движения и преодоления естественных препятствий с обеспечением страховки и самостраховки; вязать узлы, применяемые в туризме;
- составлять отчет (паспорт) о степенном походе;
- краеведческим исследованиям и наблюдениям в многодневном походе;
- экологической культуре в походах.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теор	практ
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	4	4	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.	35	3	32
2.1.	Специальное личное снаряжение.	1	1	
2.2.	Узлы.	10	1	9
2.3.	Работа с веревками.	4		4
2.4.	Работа с карабинами.	4		4
2.5.	Личное прохождение этапов.	4	1	3
2.6.	Командное прохождение дистанции.	2		2
2.7.	Полигоны по туристскому многоборью	5		5
2.8.	Соревнования по пешеходному туризму.	5		5
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	40	15	25

3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1
3.2.	Подготовка к походу.	3	2	1
3.3.	Движение в походе.	1	1	
3.4.	Профилактика опасностей в походе.	3	3	
3.5.	Организация бивачных работ.	2	1	1
3.6.	Доврачебная помощь.	6	4	2
3.7.	Питание в походе.	4	3	1
3.8.	Составление отчета о походе.	2		2
3.9.	Походы.	17		17
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	40	14	26
4.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	
4.2.	Топографическая подготовка.	3	2	1
4.3.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2	
4.4.	План. Карта.	2	1	1
4.5.	Компас.	2	1	1
4.6.	Условные знаки.	6	3	3
4.7.	Тактико-техническая подготовка.	3	1	2
4.8.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3
4.9.	Чтение карты.	7	2	5
4.10.	Полигоны по спортивному ориентированию.	4		4
4.11.	Соревнования по спортивному ориентированию.	6		6
5.	Общая физическая подготовка.	25		25
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.2.	Спортивные игры.	5		5
5.3.	Силовая подготовка.	5		5
5.4.	Кроссовая подготовка.	5		5
5.5.	Тестирование.	2		2
5.6.	Эстафеты.	3		3
ИТОГО за период обучения:		144	36	108

2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теор	Практ
1.	ВВЕДЕНИЕ.	4	4	
1.1.	Информация о работе кружка, т/б, анкетирование.	4	4	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	7	33
2.1.	Узлы	8		8
2.2.	Личное прохождение этапов.	7		7
2.3.	Изучение «Руководства...».	2	2	
2.4.	Наведение этапов.	3		3
2.5.	Командная работа на этапах.	5		5
2.6.	Страховка и сопровождение.	4	2	2
2.7.	Командное прохождение дистанции.	3		3
2.8.	Тактика прохождения дистанции.	3	3	
2.9.	Подготовка к туристскому слету.	2		2
2.10.	Разбор соревнований.	1		1
2.11.	Соревнования	1		1
2.12.	Полигоны.	1		1

3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	25	12	13
3.1.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2
3.2.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	1	1	
3.3.	Доврачебная помощь.	6	6	
3.4.	Составление раскладки.	5	3	2
3.5.	Распределение обязанностей в группе.	1		1
3.6.	Походы.	8		8
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	57	12	45
4.1.	Условные знаки.	2	1	1
4.2.	Чтение карты.	15		15
4.3.	Чтение рельефа.	4		4
4.4.	Изображение рельефа на карте.	2	2	
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	6	3	3
4.6.	Движение по азимуту.	1		1
4.7.	Виды туризма. Основные районы.	2	2	
4.8.	Ориентирование на маркированной трассе.	4	4	
4.9.	Соревнования	14		14
4.10.	Полигоны.	7		7
5.	Общая физическая подготовка.	18		18
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.2.	Спортивные игры.	4		4
5.3.	Силовая подготовка.	4		4
5.4.	Кроссовая подготовка.	4		4
5.5.	Тестирование.	1		1
ИТОГО за период обучения:		144	35	109

3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	4	4	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА	40	14	26
2.1.	Личное прохождение этапов т\м	2		2
2.2.	Изучение правил	2	2	
2.3.	Тактическая подготовка	4	4	
2.4.	Разбор соревнований	2	2	
2.5.	Наведение этапов	3		3
2.6.	Командная работа на этапах т\м	3		3
2.7.	Командное прохождение дистанции т\м	5		5
2.8.	Подготовка к турслёту	3		3
2.9.	Техника горного туризма	10	2	8
2.10.	Полигоны	4	4	
2.11.	Соревнования	2		2
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	56	12	44
3.1.	Планирование маршрута	1		1
3.2.	Раскладка	2	1	1
3.3.	Доврачебная помощь	6	3	3
3.4.	Организация походного быта	4	4	
3.5.	Элементы ПСР	6	4	2
3.6.	Походы	37		37
4.	Специальная подготовка по с\о	24	9	15

4.1.	Рельеф, условные знаки	4	1	3
4.2.	Чтение карты	4	1	3
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	2	2
4.4.	Топография	4	2	2
4.5.	Тактика в с\о	4	3	1
4.6.	Соревнования	4		4
5.	Физическая подготовка.	20		20
5.1.	Силовая подготовка	5		5
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	5		5
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	5		5
5.4.	Кроссовая подготовка	5		5
	ИТОГО за период обучения:	144	39	105

Содержание программы.

Введение. Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Виды туризма, особенности пешеходных походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеofilьма или презентации). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

Природа родного края, его история. Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Практические занятия. Знакомство с картой района, республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

Специальная туристическая подготовка. Правила организации и проведения туристских походов на территории Ютазинского района. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

Практические занятия. Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

Тактика и техника пешеходного туризма. Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика: роль объективных и субъективных факторов в возникновении аварийных ситуаций.

Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах: весовые, скоростные, временные нагрузки и их изменения в процессе прохождения маршрута. Значение дисциплины в походе. Значение уровня подготовленности и снаряженности тургруппы. Повторение основных правил организации и проведения походов на территории России, пройденных по программе первого года занятий. Почему необходимо соблюдать правила организации и проведения туристских походов. Понятие о плановом и самодеятельном туризме.

Планирование «нитки» маршрута и разработка плана-графика похода категории сложности: три основных периода разработки маршрута и плана-графика похода, их содержание. Линейная, кольцевая и радиальная схема построения «нитки» маршрута. Учет непредвиденных обстоятельств.

Требования к участникам походов высоких категорий сложности: морально-волевая, физическая, техническая и краеведческая подготовленность участника. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость.

Строй туристской группы. Почему на маршруте группа должна двигаться колонной, построение колонны, обязанности направляющего (проводника), замыкающего и остальных участников в летнем, зимнем походах. Опасность отставания отдельных участников от группы.

Темп движения: нормальный темп движения и его изменения в течение дня, с течением дней в походе, в зависимости от грунта, почвы, рельефа, погоды и других условий.

Весовые нагрузки: допустимые и оптимальные нормы весовых нагрузок для мальчиков, девочек; форма рюкзака и положение его центра тяжести; соблюдение равномерности в раз-грузке участников с течением дней, разгрузка заболевшего участника, как дать отдых плечам во время движения с рюкзаком; типичные ошибки туристов при укладке рюкзака, его деформация при переноске.

Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на дневках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях.

Движение по дорогам и тропам. Основные правила поведения туриста в строю, обеспечение безопасности при движении по автомагистралям. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. То же при движении по дорогам и тропам, при подъемах и спусках с невысоких гор.

Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути.

Особенности движения в тундровой зоне. Характеристика типичных препятствий, встречаемых в тундре. Движение в зарослях карликовой растительности, по стланику, высокотравью, в густых кустарниках; по мохово-каменистой поверхности, по болотам. Изменения в режиме движения в высокоширотных районах при различных погодных условиях. Шаг, темп, интервал, использование альпенштока, резиновых сапог, накомарника. Разведка и маркировка пути.

Движение в таежной зоне. Характеристика типичных естественных препятствий на лесных и горно-таежных участках маршрутов. Особенности ориентирования в тайге. Шаг, темп, интервал, изменения в режиме движения, разведка и маркировка пути, техника преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков тайги.

Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Разведка, маркировка, выбор пути движения «в лоб» и «серпантинном». Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки.

Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей, их характеристика. Разведка, маркировка, выбор пути. Движение вверх и вниз «в лоб» и «серпантинном». Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Правила безопасности и поведение туристов при падении камней.

Движение по снежникам и фирну. Оценка доступности снежного склона для прохождения его группой, положение и состояние снежника. Признаки лавинной опасности. Выбор наиболее безопасного пути прохождения по снежному склону. Подъем «в лоб», траверсирование, глиссирование. Шаг, выбивание ступенек, положение корпуса, темп, интервалы, страховка альпенштоком, использование веревочных перил. Прохождение горных перевалов. Контрольные записки.

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Переправа через спокойную воду вплавь, с грузовым плотиком — саликом. Переправа через бурную горную реку по камням: выбор места, проверка, порядок движения, страховка.

Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка.

Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броне.

Виды, содержание и правила соревнований юных туристов по туристской технике.

Практические занятия. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

Подготовка к походу турбыт. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Рас фасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Практические занятия. Расчет продуктов питания для двухдневного похода. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью . во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста; Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия. Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных на первом году занятий.

Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Что такое снежная слепота, ее предупреждение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего. Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Ведение санитарного походного журнала, ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены, за чистотой посуды. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия. Освоение приемов самоконтроля. Обработка и перевязка ран, наложение жгута. Конкурс на лучшего санитаря группы.

Специальная подготовка. Стороны горизонта. Устройство компаса Адрианова. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

Практические занятия. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

Понятие о категорийных путешествиях. Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

Практические занятия. Разучивание комплекса утренней гимнастики. Сдача норм на значок ГТО.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия. Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Топографическая подготовка и ориентирование в походе. Обзор материала, пройденного в первый год занятий.

Тактические свойства и виды местности. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Что такое горизонталь, сечение, заложение, отметка, бергштрих. Основные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Определение крутизны склонов.

План и карта. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Что такое топографическая схема, кроки, маршрутная лента, обзорная карта. Обязанности топографа тургруппы. Работа с картой на маршруте по ее дополнению и уточнению.

Определение термина «ориентирование». Условия ориентирования в походе на открытой и закрытой местности (при потере обзора), при наличии и отсутствии карт, на местности бедной и богатой ориентирами. Способы и приемы ориентирования в различных условиях летом и зимой. Виды и правила разведки на маршруте. Обязанности проводников и разведчиков.

Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды

ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практические занятия. Повторительные упражнения по программе 1-го года занятий.

Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Сравнение и оценка результатов. Вычисление магнитных азимутов -линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по \ карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников объединения “Туристыта”
после 1 года обучения

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.

3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.

4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.

5. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?

6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.

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

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

10. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.

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

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

13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

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

15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.

17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.

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

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

20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.

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

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

23. Техника безопасности при проведении походов.

24. Основные требования к месту привала и бивуака.

25. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.

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

27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.

28. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.

29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.
34. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
35. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
36. Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

37. Дайте определение топографической карты и её содержания.
38. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 50000?
40. Назовите основные группы условных топографических знаков.
41. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
42. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
43. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
44. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
45. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
46. Как определить азимут на карте и на местности?
47. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
48. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
49. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?
50. Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Краеведение

51. Дайте общегеографическую характеристику Новосибирской области: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
52. Назовите основные реки и озера Новосибирской области.
53. Административное деление области. Назовите крупные города области.
54. Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства области.
55. Назовите наиболее яркие события с древнейших времен до наших дней.
56. Новосибирск в период Великой Отечественной войны 1941-45 г.г.
57. Назовите туристские возможности Новосибирской области.
58. Дайте понятие об экологии. Заповеди юного туриста.
59. Какие вы знаете виды и формы общественной работы?
60. Метеорологические наблюдения. Признаки изменения погоды.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

для проверки знаний воспитанников объединения “Туристыга” после второго года обучения

Медицина и гигиена

1. Назовите обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
2. В чём заключается профилактика термических ожогов, ранений острыми орудиями, поражений атмосферным электричеством (грозой) ?
3. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и т. д.).
4. Назначение и дозировка медицинских препаратов, входящих в состав походной аптечки.
5. Как остановить кровотечение из носа, из десны, из уха, из лёгких?

6. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых переломах, разрывах связочного аппарата.
7. Как оказать первую помощь при травмах живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях таза?
8. Правила оказания помощи при закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, при сотрясении мозга.
9. Первая доврачебная помощь при переломах ключицы, ребер, при повреждении позвоночника.
10. Назовите способы и порядок проведения искусственного дыхания.
11. Назовите способы иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего на средствах транспортировки, порядок наложения шин.
12. Назовите правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, вывода его из шокового состояния.

Туристская подготовка

13. Назовите нормативные документы по туризму. Нормативы и разрядные требования.
14. Какие особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе?
15. Назовите специальное (страховочное) снаряжение и для чего оно предназначено?
16. Порядок проверки, подготовки и ремонта личного и группового туристского снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, условий погоды.
17. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.
18. Назовите субъективные и объективные опасности в многодневном походе.
19. Назовите причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.
20. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.
21. Назовите тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.
22. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.
23. Организация ночлегов в экстремальных условиях (на заболоченном участке, зимой, летом).
Установка палаток на заболоченных участках.
24. Использование костров для обогрева во время ночлега в экстремальной ситуации.
25. Организация ночлегов в зимний период с устройством пещер, траншей, нор и т. д.
Индивидуальные укрытия.
26. Организация питания в экстремальных условиях (охота, рыбалка, использование в пищу дикорастущих растений).
27. Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе.
28. Для чего нужны днёвки, полуднёвки в многодневном походе?
29. Понятие о тактике в туристском походе. Факторы, определяющие тактику похода.
30. Техника движения по травянистым склонам, в лесу, по заболоченным участкам. Техника преодоления завалов.
31. Приёмы и способы преодоления естественных препятствий: реки, болота, овраги и т.д.
31. Понятие о страховке и её предназначении. Виды страховки.
32. Факторы выживания. Три важнейших задачи выживания.
33. Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водообеспечение. Добывание огня из спичек.
34. Сигналы бедствия. Виды сигналов.
35. Международный код визуальных сигналов “Земля - воздух”.
36. Порядок составления отчета о походе.

Топография и ориентирование

37. Разграфки и номенклатура топокарт. Назначение рамки топографической карты.
38. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе.
39. Цель маршрутной глазомерной съёмки и способы её проведения.
40. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью.
41. Действия участника похода в случае потери ориентировки.
42. Порядок ориентирования по местным предметам.
43. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.
44. Порядок и способы определения расстояний до недоступного предмета.
45. На местности от пункта А до пункта Б - 1км. Какую длину будет иметь это расстояние на карте масштаба 1:25000?

46. Какое отличие между истинным (географическим) и магнитным азимутом? Порядок их определения.
 47. Какой будет азимут, если к направлению на юго-восток прибавить 180^0 ?
 48. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
 49. Типичные формы рельефа и их изображение на топокарте.
 50. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию. Дайте их характеристику.
 51. Назовите снаряжение ориентировщика и оборудование контрольного пункта.
- Краеведение
52. Назовите цели и задачи туристско-краеведческого движения “Отечество”.
 53. Назовите охраняемые законом памятники живой природы области: заповедники, заказники, месторасположение и порядок их посещения.
 54. Порядок изучения района предстоящего похода.
 55. Назовите наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты по партизанским тропам.
 56. Назовите памятники истории и культуры, музеи Новосибирской и соседних областей.
 57. Назовите виды общественно-полезной работы и их краткую характеристику.
 58. Охрана памятников истории и культуры. В чем заключается природоохранная деятельность?
 59. Наблюдения в походах. Их краткая характеристика.
 60. Предсказание погоды. Признаки ухудшения и улучшения погоды.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
для проверки знаний воспитанников объединения “Туристыя”
после третьего года обучения

Доврачебная медицинская помощь

1. Какие медицинские препараты относятся к: антисептическим, противовоспалительным и обезболивающим средствам?
2. Перечислите медицинские препараты, относящиеся к средствам при желудочно-кишечных инфекциях, к жаропонижающим и сердечно-сосудистым средствам.
3. Назовите показания и противопоказания к применению основных лекарственных препаратов.
4. Какие лекарственные растения можно использовать в походных условиях?
5. Назовите назначение основных лекарственных растений и их использование.
6. Расскажите, как оказать доврачебную помощь при остановке дыхания.
7. Порядок оказания первой доврачебной помощи при поражении человека молнией.
8. Назовите меры предупреждения инфицирования ран.
9. Расскажите о правилах наложения шин при переломах конечностей.
10. Как вывести человека из шокового состояния, обморока?
11. Назовите основные условия при оказании помощи в случаях повреждения позвоночника.
12. Расскажите об основных способах транспортировки пострадавшего.
13. Как изготовить средства для транспортировки пострадавшего?

Туристская подготовка.

14. Назовите права и обязанности участников многодневного похода.
15. Какие требования предъявляются к помощнику руководителя похода?
16. Перечислите разрядные требования по спортивным походам.
17. Что вы понимаете под административно-хозяйственными должностями в походе? Функции дежурных в туристской группе.
18. Для чего нужен Дневник походной группы. Кто и как его ведет? Расскажите о личных дневниках по должностям.
19. Назовите перечень постоянных должностей туристской группы в многодневном походе. Их обязанности.

20. Роль и значение самоуправления в походной туристской группе. Как оно реализуется в походе.
21. Какие требования предъявляются к туристскому походному снаряжению и оборудованию в многодневных походах?
22. Назовите порядок выбора площадки для обустройства лагеря. Какие требования к месту бивака?
23. Организация бивачных работ. Какой перечень работ выполняется на выбранном месте для лагеря.
24. Как оборудуются биваки в зимних условиях, в межсезонье, на заболоченных участках в экстремальных условиях?
25. Порядок устройства костра, кухни. Требования безопасности.
26. Порядок устройства и оборудования укрытий от непогоды из подручных средств.
27. Какие требования предъявляются при заготовке дров. Меры безопасности при распиловке и разделке дров.
28. Особенности организации питания в многодневном походе. Назовите способы увеличения калорийности питания.
29. Назовите простейшие способы добычи, очистки и обеззараживания воды.
30. В чем заключается логика построения маршрута многодневного похода?
31. Назовите последовательность подготовки к походу.
32. Хозяйственная и техническая подготовка к походу. Назовите перечень работ.
33. Расскажите о значении режима дня в туристском походе. Из чего складывается режим дня.
34. В чем заключается тактика многодневного похода? Совокупность средств и действий, необходимых для успешного и безопасного прохождения маршрута?
35. Назовите технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий.
36. Расскажите о порядке проведения подведения итогов многодневного похода.
37. От чего зависит хорошее качество и полнота отчета о походе?

Обеспечение безопасности в многодневных походах.

38. Назовите психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе.
39. Какие вы видите причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения?
40. Назовите правила поведения туристов на транспорте, при движении по дорогам и их пересечении.
41. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями, предметами.
42. В чем заключается безопасность при выборе места ночлега в походе? Правила обращения с колюще-режущими приборами.
43. Правила пожарной безопасности в лесу.
44. Действия в случае обнаружения задымления, пожара.
45. Действия участников похода при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, ураганы).
46. Назовите правила поведения на воде.
47. Меры безопасности при преодолении травянистых и снежных склонов, завалов, заболоченных участков.
48. Меры безопасности при оборудовании переправ через реки, овраги, болота.
49. Вы знаете, что наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Назовите основные признаки изменения погоды.
50. Назовите факторы риска в многодневных походах.
51. Изложите алгоритм действия туриста в аварийной ситуации в различные сезоны года.
52. Какие вы знаете виды подачи сигналов бедствия и сигналы привлечения внимания?

Топография и ориентирование.

53. Назовите основные разновидности карт. В чем заключается геометрическая сущность картографического изображения?
54. Расскажите о системах координат, применяемых в топографии (виды координат).
55. Дайте понятие топографическим элементам местности.
56. Приведите типовые формы разнообразия неровностей (рельефы).
57. Назовите объекты гидрографии.
58. Дайте характеристику почвенно-грунтовому покрову. Болота и их характеристики.

59. Растительный покров. Основные характеристики покрова и леса.
60. Как изображаются местные предметы на топографических картах?
61. Назовите виды условных знаков топографических карт.
62. На какие группы делятся условные знаки местных предметов?
63. Как изображается рельеф на топографических картах? В чем сущность изображения рельефа?
64. Назовите способы измерений расстояний на карте. Дайте их краткую характеристику.
65. Назовите способы измерения расстояний на местности. Дайте их краткую характеристику.
66. В чем сущность ориентирования на местности без карты и по карте?
67. Как определить по карте точку своего стояния?
68. Назовите способы ориентирования на местности.
69. Порядок ориентирования при отсутствии видимости.
70. Назовите основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию.

Воспитательная работа в объединении

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» воспитание рассматривается как целенаправленная деятельность, осуществляемая в системе образования, ориентированная на создание условий для развития духовности обучающихся на основе общечеловеческих и отечественных ценностей; оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении; создание условий для самореализации личности.

Стержнем воспитания является формирование социально необходимых знаний и навыков, профессиональных интересов, гражданской позиции обучающихся.

Содержание и организационные формы воспитания разрабатываются на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности, адекватно реагирующей на изменение условий общественной жизни.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъект - субъектных отношениях. Он наглядно реализуется в походах, в основе которого лежит принцип социального равенства, демократизация отношений «учитель – ученик». Педагог, становясь руководителем похода, так же, как и подростки, несет рюкзак, спит в палатке, готовит пищу и т.д. Для большинства ребят открываются принципиально новые отношения с педагогом, что способствует преодолению у педагога и ребенка привычных стереотипов осознания системы «воспитатель – воспитуемый».

Принцип природосообразности воспитания основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов. Учащихся воспитывают сообразно их полу и возрасту, формируют у них ответственность за развитие самих себя, за экологические последствия своих действий и поведения.

Принцип культуросообразности предполагает, что воспитание строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры. Участие в походах, экскурсиях позволяет расширить кругозор учащихся, познакомиться с прошлым и настоящим разных народов, их национальными традициями.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания в объединении с различным социальным положением, что позволяет учащимся расширить сферу общения, создает условия для конструктивных процессов социокультурного самоопределения, адекватной коммуникации, а в целом – формирует навыки социальной адаптации, самореализации. Этому способствует само туристское объединение детей, туристская группа, внутри которой решаются многие вопросы социального взаимодействия.

Ведущей целью воспитания остается становление личности, способности принимать решения в ситуации нормального выбора и нести ответственность за эти решения перед собой, группой, своей школой и т.д.

Главное в воспитании – создание условий для самореализации человека как субъекта деятельности, как личности и как индивидуальности.

В план воспитательной работы можно включить следующие мероприятия:

- профилактические лекции (профилактика правонарушений, из программы полезные привычки, экология и т.д.);
- текущие беседы;
- работа с активом объединения по подготовке к коллективной деятельности (редколлекгией, ответственными за отчет и др.);
- уроки-праздники («День именинника», «Леди и Джентльмены», «А ну-ка парни», «А ну-ка девушки» и т.д.);
- творческие встречи: с учащимися других кружков, выпускниками кружков, с родителями, с ветеранами туризма;
- тематические туристские вечера;
- краеведческие викторины;
- экскурсии, посещение музеев;
- посещение вечеров клуба самодеятельной песни;
- просмотр фото- и видеоматериалов туристской деятельности кружка.

Работа с родителями

- работа с коллективом родителей (родительские собрания, групповые консультации, лекции, вечера вопросов и ответов, анкетирование);
- индивидуальная работа (посещение семьи и индивидуальные беседы о вовлечении родителей в туристско-краеведческую деятельность, оказание материальной помощи по пополнению материально-технической базы);
- совместные мероприятия (посещение кружковых занятий, выставок, музеев, экскурсий, походы, участие в итоговом празднике, оформление стендов, фотоальбомов и т.д.)

Информационное освещение

- освещение работы кружка в школе,
- стенгазеты, поздравления,
- вывешивание грамот и дипломов,
- заметки в СМИ газеты
- составление отчета о работе объединения за год.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы подготовлены:

- учебно-материальная база: учебный класс, оборудованный стендами, отображающими тематику программы;
- библиотечная учебно-методическая литература;
- учебные плакаты: «Узлы, применяемые в туризме», «Биваки», «Палатки», «Медицина и гигиена», «Преодоление естественных препятствий»;
- комплект учебных топографических карт;
- условные знаки спортивных и топографических карт;
- топографические карты Ютазинского района (М 1: 100 000);
- видео с записью открытых уроков и туристских мероприятий;
- карточки для контроля ЗУН;
- дидактический (раздаточный) материал;
- разработаны тесты по основным темам: «Медицина», «Оказание доврачебной помощи», «Выживание человека в природной среде»;
- разработаны топографические задачи;
- разработаны методические рекомендации: «Организация и проведение туристских походов с учащимися».

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

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

Рекомендуемый перечень группового туристского снаряжения и оборудования необходимого для реализации программы занятий объединения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во единиц	
1	Палатка туристская (в комплекте);	<i>На группу</i>	
2	Тент для кухни;		
3	Топор в чехле;		1
4	Пила в чехле;		2
5	Костровые принадлежности (тросик костровой, крючки и т.д.);		1
6	Каны (котлы) туристские;		1 компл.

7	Хозяйственный набор (половники, доска разделочная, ножи, рукавицы костровые, спички в гермоупаковке, моющее средство, тряпки, клеенка обеденная, тара для продуктов);	3 шт. 1 компл.
8	Аптечка медицинская в упаковке;	комплект
9	Ремонтный набор в упаковке;	комплект
10	Саперная лопатка;	1
11	Топографические принадлежности (компас, курвиметр, топографические карты);	комплект
12	Решнуры (1,5 – 2 метра диаметром 6 мм);	10 шт.
13	Тетрадь описания пути движения;	1
14	Фотоаппарат;	1
15	Цветные карандаши, набор фломастеров.	1

**Рекомендуемый перечень
личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзачок для походов выходного дня;
2. Рюкзак для многодневных походов А-60 или А-80;
3. Коврик туристский;
4. Спальник одеяло.
5. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве;
6. Обувь спортивная;
7. Сапоги резиновые;
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1 – 1,5 литра);
9. Головной убор (легкий и теплый);
10. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм);
11. Спортивный тренировочный костюм;
12. Свитер шерстяной;
13. Столовые принадлежности (кружка, ложка, миска, нож складной);
14. Блокнот и ручка;
15. Накидка от дождя;
16. Рубашка с длинным рукавом;
17. Носки шерстяные;
18. Перчатки (зимой);

Рекомендуемая литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М: Физкультура и спорт, 1983.
3. Алешин В. М., Серебреников А. В. Туристская топография, - М: Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994.
5. Бардин К. В. Азбука туризма. - М: Просвещение, 1981.
6. Берман А. Е. Юный турист. - М: ФиС, 1977.
7. Власов А. А. Турист - М: Физкультура и спорт, 1974.
8. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. - М: ФиС, 1987.
9. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. - М: Профиздат, 1987.
10. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
11. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - ЦРИБ "Турист", 1983 г.
12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 1 - М: ЦРИБ "Турист", 1991
14. Куликов В. М. Походная туристская игротека. Сб. № 2 - М: ЦРИБ "Турист", 1994
15. Куприна Л. Е. Азбука туриста-эколога. - М: ЦРИБ "Турист", 1991.
16. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Лето, дети и туризм. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
17. Основы безопасности в пешем походе. - М: ЦРИБ "Турист", 1983.
18. Основы медицинских знаний учащихся (Под ред. Гоголева - М: Просвещение, 1991.
19. Остапец А. А. В походе юные. - М: Просвещение, 1978.
20. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М: Просвещение, 1987.
21. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников (Сост. Н. С. Голицына.) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1992.
22. Рыжавский Г. А. Биваки. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
23. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению (Составитель Ю. С. Константинов) - М: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
24. Ткачев Г. С. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов. - Брянск, ЦДЮТ, 2000.
25. Туристско-краеведческая деятельность учащихся. Методические рекомендации. - М: ЦДЭТС МП РСФСР, 1982.
26. Уховский Ф. С. Уроки ориентирования. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
27. Шибяев А. С. Переправа. Программированные задания. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
28. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. - М: ФиС, 1972.
29. Штюрмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма. - М: ЦРИБ "Турист", 1992.
30. Энциклопедия туриста. - М: Большая Российская энциклопедия, 1993.