

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОЛЫШМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ГОЛЫШМАНОВСКИЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР»

Тюменская обл., г.п. Голышманово ул. Садовая, 102 тел./факс
8(34546)25033 эл. почта golcdt@vandex.ru

Программа рассмотрена на
педагогическом совете
«26» нояб 2025г.
Протокол № 4



Утверждаю
Директор МАУ ДО
«Голышмановский МЦ»
Е.А. Селезнева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа туризма»

Форма обучения: очная.
Срок реализации: 3 года.
Возраст обучающихся: 12-18 лет

Автор - составитель: Дьяченко Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

г.п. Голышманово, 2025г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Школа туризма» (далее - Программа) разработана на основе действующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
3. Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (30.12.2022 г.).
5. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. 21.04.2023 г.).
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
11. Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. № 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Тюменской области».
12. Устав МАУ ДО «Голышмановский МЦ».
13. Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
14. Приказ Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19.12.2019 г. №702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления

уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

15. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 20.09.2019 № 2129-р «Об утверждении Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 года»;

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. N 09-3173 "О направлении рекомендаций" (Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время туристская деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления обучающихся, разумного использования их свободного времени. В рамках реализации Концепции развития ДОД до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р, ДООП туристско-краеведческой направленности в системе дополнительного образования призвана создавать условия для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектноисследовательских и других профильных форм работы (походы, экспедиции, слеты, выездные школы и профильные смены и др.);

Освоение содержания ДООП туристско-краеведческой направленности способствует решению приоритетных задач развития личности, сохранения и укрепления здоровья детей.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач.

Программа направлена на подготовку обучающихся к походно-экспедиционной деятельности с соблюдением мер обеспечения безопасности.

Туристско-краеведческая деятельность во всем многообразии форм является одним из значимых видов деятельности детей. Туристские походы, соревнования, экскурсии, прогулки, полевые лагеря обладают большим потенциалом для восстановления и развития духовных и физических сил.

Для безопасного пребывания в природной среде любой человек должен обладать основными туристскими умениями и навыками, в том числе уметь ориентироваться на местности, проходить большие расстояния, преодолевать естественные препятствия: крутые склоны оврагов и гор, участки леса с густой растительностью, болота, ручьи, небольшие речки и другие сложные участки пересеченной местности.

Программа предполагает знакомство обучающихся с туристскими навыками и навыками безопасного нахождения в природной среде.

Длительное пребывание на свежем воздухе, активное движение, физические нагрузки, положительные эмоции – все это благотворно влияет на здоровье, полноценное физическое развитие личности обучающегося.

Новизна. Отличительной особенностью программы является региональный компонент, предусматривающий знакомство обучающихся с основами туризма, походной деятельности и изучения родного края, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Голышмановского городского округа и Тюменской области.

Данная программа является разноуровневой: имеет три уровня сложности (стартовый, базовый и продвинутый). Реализация каждого уровня сложности предполагает приобретение воспитанниками в процессе обучения, новых знаний и умений в области туризма и краеведения.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
-------------------	---	---	--	---

Стартовый	На стартовом уровне для обучающиеся предполагается преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских походов. На стартовом уровне одним из самых важных критериев оценки работы воспитанников является устойчивый интерес к походам выходного дня, пребывания в природной среде. Занятия направлены на привитие ребятам ответственности, самостоятельности, любви к родному краю, знание истории и уважению. На стартовый уровень программы принимаются обучающиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. Стартовый уровень позволит юным туристам ознакомиться с первичными знаниями туриста походника.	групповая от 10 до 16 человек.	1 год (36 учебных недель)	Дети в возрасте От 12 лет
Базовый	Базовый уровень направлен в большей степени на изучение и практическую деятельность пребывания в походных условиях. Ребята приобретают навыки нахождения в природной среде, умение обеспечивать себе быт, учиться самообслуживанию и взаимопомощи. Учатся правильно использовать туристическое оборудование, уделять внимание ЗОЖ и физической подготовке. Данный уровень дает базовые знания и навыки для дальнейшего участия в походах, соревнованиях, путешествиях, слетах, фестивалях и т.д.	Групповая от 8 до 12 человек.	1 год (36 учебных недель)	Дети в возрасте от 14 лет
Продвинутый	Продвинутый уровень рассчитан на тех обучающихся, которые успешно освоили базовый уровень программы и в должной степени обладают туристическим опытом. Туристы получают знания необходимые для организации туристического похода, приобретут навыки судейской работы. Большое внимание уделяется общественной деятельности, участия в мероприятиях туристско – краеведческой направленности. Совершенствование своей физической подготовки для получения спортивных разрядов и звания «Юный судья соревнований»	Групповая от 7 до 10 человек	1 год (36 учебных недель)	Обучающиеся в возрасте от 16 лет.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся от 12 до 18 лет (это обучающиеся учреждений общего и средне-специального образования).

Объем и срок реализации программы.

Общий срок обучения по программе - 3 года. Общее количество часов за весь период обучения составляет - 468 часов.

Освоение программы предполагается следующим образом:

- на первом году обучения (стартовый уровень) – 144 часа.
- на втором году обучения (базовый уровень) – 144 часа.
- на третьем году обучения (продвинутый уровень) – 180 часов.

Режим занятий:

У обучающихся 1 и 2 года обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (всего: 4 часа в неделю, 144 часа в год).

Для обучающихся 3 года обучения - 2 раза в неделю по 2 и 3 часа (всего: 5 часов в неделю, 180 часов в год).

Продолжительность одного занятия составляет - 90 минут (два академических часа).

Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс, дважды в неделю, организуется в форме видеоуроков и заданий для самостоятельной работы, размещенных на странице группы класса в социальной сети либо приложении вViber. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством личного интервью, фотоотчетов, тестирования, письменных отчетов отправленных детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе объединения.

Формы работы:

- Теоретические и практические занятия;
- Фото и видео уроки, видеолекции, видеоконференции, вебинары

Формы организации деятельности

Основные формы организации деятельности обучающихся:

- групповые;
- индивидуальные; □ фронтальные.

Утверждение программ

Обновление дополнительной общеобразовательной программы в учреждении проводится ежегодно с учетом актуализации нормативно-правовых аспектов, методических рекомендаций и развития туристско-краеведческой направленности в дополнительном образовании.

Программа рассматривается на педагогическом совете и утверждается руководителем образовательной организации.

Программу реализует педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на групповые занятия. Группа комплектуется от 10 - 16 человек. Обучение предполагает индивидуальный подход в обучении на продвинутом уровне.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся основ компетентности для нравственного и физического развития в условиях современной жизни средствами туризма и краеведения.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для пребывания в природной среде
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям
- формирование активной жизненной и гражданской позиции.
- формирование навыков ЗОЖ
- расширять кругозор обучающихся в области истории;
- формировать основы профессиональной деятельности;
- подготовка туристов-разрядников;
- подготовка будущих инструкторов по туризму.

Развивающие:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся
- развивать физическую, творческую, интеллектуальную, социальную активность.
- развивать самостоятельность, инициативу, навыки социальной адаптации;

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свою деятельность;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе родного края;
- воспитывать уважительное отношения к результатам своего и чужого труда;
- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость; □ воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

Планируемые результаты

Под результатом реализации программы предполагается понимать те изменения, которые произошли с участниками программы и в отношениях между ними:

1. Укрепление здоровья, закаливание, готовность к ЧС.
2. Формирование активной личности, самостоятельности, стремящейся к проявлению своих способностей, руководствующейся духовно-нравственными ценностями.

3. Формирование собственной активной гражданской позиции, осмысление основных понятий: права, обязанности, ответственность, патриотизм.
4. Умение организовать личный досуг и свободное время своих друзей.
5. Улучшение отношений в среде подростков и школьников, искоренение вредных привычек.
6. Профессиональная ориентация.

К концу стартового уровня обучающие должны:

Знать

- что такое туризм, влияние его на окружающую среду;
- инструкции по технике безопасности;
- походные должности;
- что такое дружба, взаимовыручка;
- что такое поход, загородная прогулка;
- о значении пребывания человека на свежем воздухе;
- состав личного, группового снаряжения, ремнабора, мед.аптечки;
- основные признаки перемены погоды;
- снаряжение (личное, групповое);
- правила поведения у воды, на воде;
- о гигиене туриста;
- определять ядовитые и лекарственные растения родного края;
- вызвать спасателей, милицию;
- как обращаться с подозрительными предметами;
- правила противопожарной безопасности и правила дорожного движения;
- понятия: план здания, план местности, масштаб;
- экскурсионные объекты, памятные места нашего города;
- понятие «карта» (физико-географическая, топографическая, туристская);
- условные топографические знаки;
- местные признаки ориентирования;
- устройство компаса и приемы работы с ним;

Уметь

- выполнять правила личной гигиены,
- подбирать личное снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
- пользоваться походной палаткой;
- собирать краеведческую информацию;
- пользоваться огнем в походе;
- правильно оборудовать кострище;
- работать с планом и топографической картой;
- работать с компасом, определять стороны горизонта, ориентировать план местности С- Ю и находить точку стояния;
- правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года;
- правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
- в походе (на экскурсии) утилизировать разные типы бытовых отходов;
- объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.

- участвовать в городских, муниципальных соревнованиях туристической направленности.

К концу базового уровня обучающие должны: Знать

- пользу занятий туризмом;
- виды туризма;
- слагаемые ЗОЖ, нормативы ГТО;
- правила личной гигиены;
- как оказывать первую помощь при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, на прогулке и т.д.);
- виды костров, их назначение;
- как обустроить бивак;
- правила поведения в природе (выбор и сбор топлива для костра в разное время года);
- технику безопасности на соревнованиях;
- виды и предназначения туристических узлов;
- лекарственные, ядовитые растения, грибы;
- правила ориентирования, масштаб;
- топографические знаки разных видов, обозначающие природные и социальные объекты;

правила дисциплины в походе; правила преодоления естественных препятствий; правила поведения при встрече с дикими животными; качества туриста (трудолюбие, смелость, решительность, находчивость).

Уметь

- самостоятельно выбрать наиболее доступный вид путешествия;
- самостоятельно выполнять физические упражнения;
- ходить на лыжах, плавать;
- использовать надувную лодку;
- соблюдать гигиену;
- профессионально использовать предметы личного, группового снаряжения;
- уложить правильно рюкзак;
- пользоваться ремнабором;
- пользоваться колющими и режущими инструментами;
- выполнять все туристские должности;
- самостоятельно приготовить обед, организовать место для ночевки и сохранить тепло;
- правильно выбрать тип костра, топливо для костра, организовать костер;
- установить палатку любого образца;
- оказать первую доврачебную помощь;
- составлять план, намечать маршрут;
- находить все стороны света, ходить по азимуту;
- читать туристскую карту местности;
- соблюдать технику безопасности в спортзале и в походе;
- самостоятельно составлять список необходимого снаряжения и продуктов питания;
- бесконфликтно общаться и помогать младшим;

- считаться с интересами других, помогать друг другу, не бояться трудностей, быть терпеливым, не допускать перерастания азарта в злость;
- участвовать в муниципальных, областных соревнованиях туристической направленности.

К концу продвинутого уровня обучающие должны: Знать

- нормативные документы МКК;
- регламент и правила соревнований;
- финансовое и материально-техническое обеспечение похода;
- туристско-краеведческие движения, музеи;
- правила передвижения в походе в зимнее, летнее время;
- порядок развертывания и свертывания лагеря;
- как физически подготовиться к походу, соревнованиям и выполнить разрядные требования;
- как правильно и безопасно преодолеть препятствия на пути следования;
- виды укрытий на маршруте;
- правила противопожарной безопасности;
- правила поведения и условия при прохождении зимнего похода на лыжах;
- правила тренировки на искусственном рельефе в закрытых помещениях (турзал, скалодром);
- организацию командной страховки при преодолении препятствий;
- правила организации и оказания первой медицинской помощи в опасных ситуациях;
- как вести себя во время теракта.

Уметь

- выполнять работу помощника судьи на соревнованиях;
- собирать краеведческий материал, работать в музее;
- составить туристический маршрут и сделать отчет о походе;
- разрабатывать проекты;
- составлять меню похода;
- соорудить укрытие, быстро развести костер;
- найти брод и переправиться по нему через реку;
- изготовить простейшее плавсредство из подручных средств;
- выполнять действия при преодолении спусков, подъемов, прохождения леса, болота;
- приготовить пищу в походных условиях;
- потушить пожар, пользоваться огнетушителем;
- оказать первую мед. помощь при ожоге, утоплении;
- оказать первую мед. помощь при укусе змей, пауков, ос, комаров, клещей;
- оказать первую мед. помощь при переохлаждении, обморожении;
- делать искусственное дыхание, остановить сильное кровотечение;
- изготавливать транспортные средства и транспортировать пострадавшего, пользоваться необходимым спецоборудованием спасателей;
- работать по рации;
- участвовать в муниципальных, областных соревнованиях туристической направленности.

1.3 Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Школа туризма»

Уровень обучения возраст	Продолжит ельность обучения	дисциплины (модули)	Количество академических часов			Формы промежуточной/ итоговой аттестации
			всего	теория	практика	
Стартовый (от 12 лет)	1 год	Основы туристической подготовки	58	20	38	Тестирование, зачеты.
		Основы специальной подготовки	86	29	57	
	ИТОГО на стартовом уровне		144	49	95	
Базовый (от 14 лет)	1 год	Общая туристическая подготовка	36	21	15	Тестирование, зачеты.
		Специальная туристическая подготовка	108	23	85	
	ИТОГО на базовом уровне		144	44	100	
Продвинутый (от 16 лет)	1 год	Нормативные документы	33	21	12	Тестирование, зачеты.
		Инструкторская и судейская	147	38	109	
	ИТОГО на продвинутом уровне		180	59	121	
			468	152	247	

1.3 Содержание учебного плана

1 год обучения

(Стартовый уровень)

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития 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.

1.2. Воспитательная роль туризма

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. Общественно полезная работа.

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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. Топоры, пилы. Состав и значение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток 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. *Практические занятия*

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

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

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

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

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.6. Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

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

1.7. Туристские должности в группе Должности 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: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

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

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

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

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

Практические занятия

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

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. *Практические занятия* Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.11. Подведение итогов похода

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, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны 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 точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

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

2.2. Условные знаки

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.

Практические занятия

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

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. 2.4 Компас, работа с компасом

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

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

Практические занятия

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

2.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. 2.6. Способы ориентирования

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

ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия

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

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

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

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

Практические занятия

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

3. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, 12 озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

3.3. Изучение района путешествия

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

маршрута, составление -плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

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

Изучение краеведческой литературы.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

5. Общая физическая подготовка

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

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

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

Подвижные игры и эстафеты. Занятия на искусственном рельефе (скалодром, турзал).

Лыжный спорт. Легкая атлетика (кросс). Спортивные игры: футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов)

2 год обучения (базовый уровень)

Общая туристическая подготовка

1. Формирование привычек здорового образа жизни.

Факторы, влияющие на здоровье человека. Основные элементы здорового образа жизни. Взаимосвязь образа жизни и здоровья. Факторы риска. Медицинские и социальные аспекты вредных привычек, влияние алкоголя и табака на организм. Понятие о наркомании и токсикомании, их разрушающее действие на организм.

2. Основы психологических знаний.

Психологическая структура личности. Закономерности общения. Закономерности группового развития. Основы психодиагностики.

Практические занятия: Психологические тренинги.

3. Выживание человека в экстремальных ситуациях.

Факторы риска. Действия по выживанию. Пища и вода. Факторы, обеспечивающие выживание. Выживание в районах холодного климата, в горах.

Практические занятия: Учебно-тренировочный поход без снаряжения.

4. Возможности организма человека.

Основные системы человека. Понятие срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация к высоте, холоду, быстрой смене часовых поясов.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

Понятия о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

5.2. Походная медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований. Заболевания. Травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, изготовление волокуш из лыж.

Практические занятия: Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего. **Специальная**

туристическая подготовка

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Дыхание. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

6.2. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии. Ежедневные индивидуальные занятия. Кросс. Бег на дистанции короткие и длинные 1, 3, 5 километров и более как по специальным беговым дорожкам, так и по пересеченной местности. Прыжки в длину, в высоту. Гимнастические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты. Различные упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

6.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия: Различные упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Занятия на искусственном рельефе (скалодром, турзал).

7. Основы подготовки к военной службе.

Основы обороны государства. Назначение, состав и принципы строительства Российских Вооруженных Сил. Организация медицинского обследования, постановка на учет. Воинская обязанность, воинская служба. Военные учебные заведения.

Практические занятия: Экскурсии в военкомат, воинскую часть.

8. Правила дорожного движения.

Знание дорожных знаков. Правильность передвижения по населенному пункту. Правильный выбор безопасного маршрута. Знание жестов регулировщика.

Практические занятия: Учебно-тренировочные занятия с перфокартами. Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения.

9. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

9. А Гражданская оборона, ее организация, предназначение и задачи

Задачи гражданской обороны. Возможные виды аварий. Проведение спасательных и других неотложных работ в зоне аварий и стихийных бедствий. Определение радиоактивного источника. Преодоление зоны заражения. Действие в чрезвычайной ситуации в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ.

Практические занятия: Работа с приборами по определению уровня радиации. Индивидуальные средства защиты (противогаз, костюм ОЗХ). Преодоление в группе зоны заражения. **9.2. Решение пожаро-тактической задачи**

Средства пожаротушения. Их устройство и применение. Профилактика пожаров. Решение пожаро-тактических задач.

Практические занятия. Преодоление полосы препятствий при пожаре (забор, очаг возгорания, движение по узкому лазу). Тушение пожара.

10. Поисково-спасательные работы.

Работа поисково-спасательной службы. Подача сигналов бедствия. Поиск пострадавшего. Спасательные работы на воде.

Практические занятия. Некатегорийный многодневный поход. Организация поиска условно заблудившейся группы в лесу. Помощь утопающему.

11. Основы туристской подготовки.

11.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Роль туристских походов, путешествий в формировании характера человека, воспитание патриотизма и углубление знаний. История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране, в городе.

Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм. Разрядные требования по спортивному туризму.

11.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона, условий похода.

Обувь туриста и уход за ней.

Кухонное оборудование. Ремонтный набор. Специальное снаряжение.

Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения.

11.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров.
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение.
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных.

Практические занятия: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря.

11.4. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия: Составление меню на поход выходного дня из расчета на 15 человек. Фасовка и упаковка продуктов.

11.5. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных средств. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Использование пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений, грибов.

Приготовление пищи.

Практические занятия: Строительство временных укрытий. Добывание огня без спичек. Разжигание костра типа «ладья».

11.6. Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий

Понятие о тактике в туристском походе. Техника движения группы на равнине, по травянистой поверхности, песку, мокрому фунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в горах, тайге, по тундре.

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

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). Техника вязания узлов.

Практические занятия: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

11.7. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. 7

11.8. Подведение итогов походов, путешествий

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Разбор действий участников в походе. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия: Составление отчета о походе.

11. 9. Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Условные знаки. Компас, работа с ним: определение сторон горизонта, ориентирование карты, движение по азимуту. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты, движение по легенде, по местным предметам. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия: Ориентирование на местности: в заданном направлении, по выбору.

12. Инструкторская подготовка.

12.1. Педагогическая основа обучения. Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы, средства - формы

Содержание обучения в объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения. Формы обучения.

Практические занятия: Составление плана действий.

12.2. Подготовка и проведение занятий

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям. Определение учебных целей, определение последовательности хода занятий, составление плана занятий.

Практические занятия: Проведение занятия или мероприятия.

13. Краеведение.

13.1. Родной край, его природные особенности, история

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера. Промышленность. Экономика и культура края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта.

13.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи, школьные музеи.

Практические занятия: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

3 год обучения (продвинутый уровень)

1. История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования, роль туризма в патриотическом воспитании учащихся.

История туризма в России. Роль туристских походов, путешествий, экспедиций, экскурсий, краеведческих поисков в формировании характера учащегося, его нравственных принципов, патриотизма, повышения знаний.

Туризм — многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной деятельности, привитие самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Туристские организации страны.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, характеристика каждого вида.

Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные требования по спортивному туризму.

Формы туристско-краеведческой работы с учащимися.

Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Основные направления движения.

Примеры хорошей постановки туристско-краеведческой работы в школах. Условия успешного развития туризма в этих школах.

2. Нормативные документы по вопросам туристско-краеведческой работы с учащимися.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности»).

Положение о значке «Юный турист России» (приложение 2 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 г. № 293).

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях (приложение к письму Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях»).

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 9 июня 1994 г. № 59-М «Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися».

Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МКК ОУ) Минобразования России (приложение 2 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 1995 года № 223 «Об активизации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися и подготовке летнего отдыха»).

Письмо Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 10 июня 1997 г. № 21-54-33 ип/03 «О порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям и туристским лагерям учащихся». Правила организации и проведения туристских соревнований с учащимися (утверждены Министерством образования Российской Федерации и Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и туризму 25 августа 1995 года). Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму от 23.03.2019 г. **(НОМЕР-КОД ВИДА СПОРТА - 0840005411Я).**

Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью, утвержденные постановлением совета Туристско-спортивного союза России от 12 июня 1995 г. №7.

3. Организация, содержание и формы туристской и краеведческой работы в образовательном учреждении.

3.1. Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении.

План туристско-краеведческой работы — составная часть плана учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. Массовая и кружковая форма работы. Туризм в планах работы классных руководителей. Планирование походов с учетом сезонности. Участие в районных, городских и областных туристских мероприятиях. Увязка планируемых маршрутов походов и экскурсий с учебной программой и нормативами на значки «Юный турист России» и «Турист России». Зависимость планов туристскокраеведческой работы в образовательном учреждении от уровня развития, туристских традиций и степени подготовленности учителей.

Утверждение годового плана. Особенности планирования работы в сельских образовательных учреждениях. Структура управления туристско-краеведческой работы образовательного учреждения. Работа туристского актива. Работа с классными руководителями. Клуб юных туристов: состав, структура, обязанности членов клуба, содержание работы.

Работа с педагогическим коллективом, проведение семинаров, учебно-тренировочных походов, соревнований, пропаганда туризма среди учителей, анализ работы. Роль администрации образовательного учреждения, родителей, общественных организаций. Контакты с организациями и учреждениями, содействующими проведению туристскокраеведческой работы: центры и станции детско-юношеского туризма, дворцы и дома творчества, маршрутно-квалификационные комиссии, клубы и объединения по месту жительства, клубы туристов, общества охраны природы, охраны памятников истории и культуры, музеи и другие. Пропаганда туризма среди родителей. Туристская стенгазета и радиопередачи.

Финансирование и материальная база туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении. Составление смет, источники финансирования, финансовая отчетность. Пополнение фондов туристского инвентаря и снаряжения, методических материалов, литературы, учебных пособий. Учет туристско-краеведческой работы в школе. Формы отчетной документации.

Практическая работа № 1: составление перспективного плана туристско- краеведческой работы на учебный год.

3.2. Формы туристско-краеведческой работы.

Формы туристско-краеведческой работы: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слет, соревнования, кружки и клубы, туристский лагерь, работа поисковых групп, школьный музей, туристский вечер и другие.

3.2.1. Работа туристско-краеведческих объединений.

Цели и задачи создания туристско-краеведческих объединений в образовательных учреждениях. Профиль объединения. Подготовка туристского актива — одна из главных задач работы объединения.

Типовые программы туристско-краеведческих объединений. Учебные планы и режим работы, наполняемость, состав. Учет работы. Оплата педагогов дополнительного образования. Соблюдение принципа последовательности в накоплении знаний и опыта походов, в усложнении требований и задач.

Учет возрастных особенностей и интересов детей при организации и планировании работы объединений. Соблюдение принципа увлекательности в работе объединения.

Особенности объединений второго и третьего года работы. Примерный план работы кружка пешеходного туризма на учебный год. Организация занятий. Методические рекомендации к проведению занятий по основным разделам учебного плана.

Школьный туристский клуб: задачи, положение о клубе, устав, структура, клубная символика, клубное самоуправление.

Формы работы актива в своем образовательном учреждении.

3.2.2. Туристский лагерь.

Педагогический смысл создания школьного туристского лагеря образовательного учреждения. Профиль, задачи работы лагеря. Реализация принципов самоуправления и самообслуживания.

Инициативная группа, штаб, совет лагеря. Участие администрации учреждения, родительского комитета. Устав лагеря. План подготовки и строительства лагеря. Подбор состава лагеря. Педколлектив лагеря. Вопросы финансирования, снабжения продуктами, топливом.

Содержание работы лагеря: режим дня, система самообслуживания (виды трудовой деятельности и организация трудового процесса), учебная работа в лагере, графики походов, досуг в лагере, общественно полезная работа членов туристского лагеря, система самоуправления (работа совета командиров).

Требования к месту расположения и планировке территории лагеря. Получение разрешения на открытие лагеря в местных органах власти и СЭС, согласование вопросов с лесхозом и другими организациями. Подбор и подготовка инструкторов и воспитателей. Документация лагеря. Оборудование и стройматериалы.

3.2.3. Организация и проведение массовых туристских мероприятий с учащимися. Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения.

Документация (положение, условия проведения, смета, план подготовки и проведения, отчет), ее составление, обсуждение и утверждение.

Вопросы финансирования массовых мероприятий. Согласование вопросов проведения массовых мероприятий с местными органами власти, Роспотребнадзора.

Роль туристского актива учащихся и учителей в подготовке и проведении массовых мероприятий. Участие родительского актива, бывших воспитанников, работников учреждений дополнительного образования в проведении мероприятий. Привлечение спонсоров.

Тематический поход-слет, проведение зачетных маршрутов: посвящение, положение, состав участников, выбор места, прокладка маршрутов, подготовка карт и заданий, обеспечение безопасности, проведение линейки, митинга, игр и развлечений на поляне слета, помощь лесничеству, подведение итогов.

Туристские соревнования школьников: цели и задачи, положение, программа и виды соревнований, судейская коллегия, состав участников, подготовка полигонов и маршрутов, согласование мест проведения соревнований с местными органами власти, лесхозами, управлениями государственного пожарного надзора, РОВД и СЭС. Обеспечение Безопасности проведения соревнований. Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами, подведение итогов и награждение. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной документ при проведении туристских соревнований. Судейская работа по видам соревнований и этапам.

Содержание, вопросы организации и проведения соревнований по отдельным видам.

Практическая работа № 2: личное участие в проведении одного из массовых мероприятий, организованного школой или внешкольным учреждением - представить письменный отчет о проведенном мероприятии, заверенный образовательным учреждением.

Практическая работа № 3: участие в подготовке учебных трасс для соревнований в составе слушателей семинара.

3.2.4. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

Положение о движении «Отечество». Направления деятельности. Формы деятельности. Краеведческий туристский слет-конференция: тема и задачи слетаконференции, план подготовки и проведения, состав участников, подготовка выступлений, выставок, конкурсов, использование технических средств и необходимого оборудования, подведение итогов, награждение.

3.2.5. Школьный музей.

Определение основного содержания работы с музеем. Создание тематико-экспозиционного плана деятельности.

Методика сбора и обработки материалов. Учет и хранение экспонатов. Музейные фонды.

Использование материалов музея в учебной и воспитательной работе. Планирование работы. Формы массовой работы музея.

Работа совета музея. Связь с государственными музеями.

Туристские, краеведческие выставки: тема и задачи выставки, положение, экспозиционный план, отбор экспонатов, подбор жюри, план работы выставки, подготовка экскурсоводов, подведение итогов, награждение.

3.3. Туристские маршруты и экскурсионные объекты родного края.

Разделы программ образовательных учебных заведений с изучением материалов о своем крае. Перечень экскурсий по учебным программам.

Физико-географический обзор края. Природные особенности. Растительный и животный мир, полезные ископаемые. Рельеф. Главные реки и озера. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Экономика и культура края, перспективы его развития.

Рекомендуемые объекты экскурсий, однодневные и степенные маршруты. Наиболее интересные многодневные маршруты, в том числе маршруты I и II категорий сложности по родному краю. Создание картотеки маршрутов и экскурсионных объектов края.

4. Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися.

4.1. Подготовка похода,

Исходные условия: определение целей похода, допустимая продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода для данной группы.

Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников.

Требования руководителя к участникам. Контакт руководителя с родителями.

Принципы самоуправления и самообслуживания: распределение обязанностей в группе (должностей), подготовка ответственных за участки работ. Составление плана подготовки похода.

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Главные требования к построению «нитки» маршрута и плана-графика похода. Линейная, кольцевая, радиальная схемы построения маршрута, их сочетание в плане движения.

Понятие о тактике и технике в туризме. Разработка календарного плана-графика похода.

Оформление походной документации, утверждение похода.

Обязанности администрации образовательного учреждения, участие учреждений дополнительного образования, родителей в подготовке похода.

Работа маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений. Оформление категорийных путешествий в маршрутно-квалификационной комиссии.

4.2. Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода.

Общие положения финансирования туристских походов с учащимися. Виды расходов. Источники финансирования. Система оплаты через путевки. Родительские средства, дотации, привлеченные средства. Денежные операции в походе, ведение учетной документации.

Составление и утверждение сметы расходов на поход.

Работа казначея в группе.

Составление финансового отчета о походе.

Обязанности завхоза по питанию в туристской группе. Разработка типовых меню и режима питания с учетом сезона, и вида туризма. Закупка, расфасовка и упаковка продуктов. Хранение и учет расхода продуктов в походе. Пополнение продовольствия в пути. Работа дежурных поваров. График дежурств.

Снаряжение для пешеходного похода: личное, групповое, специальное. Требования к снаряжению. Хранение и укладка снаряжения. Обязанности завхоза по снаряжению. Работа ремонтного мастера в группе. Подготовка и ремонт снаряжения. Проверка личного снаряжения участников похода. Распределение общественного снаряжения. Нормы весовых нагрузок юных туристов.

Практическая работа № 4: составление сметы расходов на поход.

Рацион и организация питания в походе. Примерный перечень продуктов питания.

Нормы расхода продуктов. Составление типового меню питания в походе.

Составление списков личного, группового снаряжения и ремонтного набора. **4.3.**

Первая доврачебная помощь в походе. Гигиена юного туриста,

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа руководителя с группой по воспитанию самоконтроля и привитию 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.

Транспортировка пострадавшего.

Санитар походной группы, его обязанности при подготовке и во время похода.

Санитарный контроль за посудой, чистотой тела, состоянием участников.

Состав, хранение, учет и использование походной медицинской аптечки в пути.

4.4. Основы топографии и ориентирования.

Организация судейской работы на соревнованиях по спортивному ориентированию. Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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

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

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

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

Что такое азимут. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Дирекционный угол. Измерение и построение углов (направлений) на карте.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Поверки компаса. Правила обращения с компасом.

Четыре действия с компасом. Что такое визирование. Порядок действий при прямой и обратной засечках.

Способы и правила копирования карт.

Некоторые приемы обучения юных туристов основам топографии: наглядные пособия, упражнения, задачи, конкурсы, игры и соревнования по топографии.

Определение сторон горизонта по небесным светилам. Угловая скорость Солнца. Нахождение Полярной звезды. Приближенное определение сторон горизонта по признакам местных предметов.

Способы измерения расстояния на местности. Значение и способы тренировки глазомера. Средний шаг, его измерения. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

Практическая работа № 5: копирование на кальку участка топографической карты.

4.5. Физическая и техническая подготовка юных туристов.

Физиологические особенности детского организма.

Значение физической и морально-волевой подготовки туриста. Противопоказания к участию в туристском походе.

Программа физических тренировок. Комплекс упражнений. Спортивные игры, беговые тренировки. Система тренировок, постепенное возрастание нагрузок.

Маршевая подготовка в тренировочных походах. Закаливание организма. Гигиена при тренировках. Понятие о технике пешеходного туризма.

Обучение правилам и техническим приемам движения в нормальных и усложненных метеоусловиях, на подъемах и спусках, на бродах, по болоту, в густом лесу и кустарнике, через завалы, по осыпям.

Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий. Альпеншток, веревки, репшнур, карабин. Вязка узлов, применяемых в туризме, их прочность, назначение, использование. Занятия на искусственном рельефе (скалодром, турзал).

Обычный режим движения в походе. Отклонения от обычного режима. Движение на маршруте строем, обязанности проводника и замыкающего. Темп движения в разных условиях.

Определение ориентирования. Значение умения ориентирования на марше.

Обучение ориентированию на маршруте. Движение по карте, по азимуту. Учет магнитного склонения, магнитных аномалий. Определение направления ночью, в условиях ограниченной видимости.

Организация движения группы по маршруту на принципах самообслуживания. Обязанности проводника и топографа группы. График дежурств проводников. Разведка маршрута. Расчет движения на участке. Контрольные ориентиры. Хронометраж движения.

4.6. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях.

Определение контрольных пунктов и сроков сообщения с маршрута. Установление связи с поисково-спасательной службой МЧС России.

Правила пользования транспортом.

Правила движения по дорогам и улицам городов.

Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий в походе. Меры безопасности при купании, обустройстве бивака. Противопожарные мероприятия на биваке. Правила обращения с острорежущим инструментом и примусом.

Гигиенические требования при приготовлении пищи. Использование в походе грибов и ягод. Ядовитые грибы и растения. Питьевой режим в походе. Обеззараживание воды. Меры предосторожности при грозе, сильном ветре.

Приемы самоконтроля. Воспитание у юных туристов сознательной дисциплины, умение оценивать свои силы и возможности.

4.7. Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов.

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 отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

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

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

4.8. Организация и методика проведения экскурсий.

Методика организации и проведения экскурсий на предприятия, к памятникам, на природу. Составление плана экскурсий. Работа экскурсовода.

Характеристика некоторых экскурсионных объектов области, города, района.

Создание методических разработок, экскурсий при самостоятельном проведении экскурсии учителем — руководителем похода. Подведение итогов экскурсии.

Работа местных экскурсионных организаций.

4.9. День в походе.

Подготовка к выезду: место и время сбора группы, проверка готовности (одежда, обувь, снаряжение, продукты, маршрутные документы), исправление недостатков и линейка готовности, информация руководителя о плане дня, форме одежды, порядка движения группы. Переезд к начальному пункту похода: поведение группы на улицах и на транспорте, посадка в поезд, игры в дороге, собеседование с проводниками.

Начало маршрута: отметка о прибытии в начальный пункт, сообщение о выходе на маршрут, место руководителя, коллективный контроль за решением проводника о направлении движения, готовность к ведению записей на маршруте, сверка часов.

Первый переход, первый привал.

Продолжительность перехода в зависимости от времени и характера пути.
Изменения скорости движения.

Требования к местам привалов. Расположение туристов на привале. Обращение с рюкзаком на маршруте и на привале.

Познавательная краеведческая работа на маршруте и привале: ведение записей, наблюдений, видео- и фотосъемка. Воспитание наблюдательности и любознательности. Сбор ягод и грибов в пути.

Работа с проводниками в пути и на привалах. Работа топографов по нанесению на карту (маршрутную ленту) подробностей и исправлений, рисовка отдельных участков.

Контроль руководителя и санитара за самочувствием участников в пути и на привалах.

Дневной обеденный привал. Время и место привала. Организация работ по приготовлению пищи. Типы костров, виды топлива и растопки. Костровые принадлежности. Выбор места для разведения костра. Безопасность при костровых работах. Раздача пищи, мытье посуды. Уборка территории. Ликвидация костра.

Первый переход после обеденного привала. Дальнейшее движение по маршруту.

Экскурсионная работа на маршруте.

Требование к месту организации бивака. Планировка места ночного бивака. Организация работ по оборудованию бивака. Приготовление ужина. Санитарно-гигиенические мероприятия на биваке: умывание, купание, мытье ног, применение репеллентов, санитарный контроль.

Сушка вещей у костра, разбор дня, информация о завтрашнем плане, передача дежурства по кухне, заготовка дров, воды, приготовление продуктов на утро. Отбой.

Подъем дежурных поваров, приготовление завтрака. Общий подъем, зарядка, утренний туалет, завтрак.

Особенности организации ночлега в населенных пунктах.

4.10. Подведение итогов похода.

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, фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам. Составление педагогического и финансового отчета.

5. Степенной учебный поход.

Проводится учебно-тренировочный поход — III степени сложности с участниками курса.

Перед походом производится индивидуальная или коллективная разработка маршрута и его вариантов, планов экскурсий и краеведческих наблюдений, составление сметы, списков снаряжения, меню и набора продуктов.

Во время похода: практика организации движения группы по маршруту, работа с картой и компасом, устройство бивака, костровища, приготовление пищи; тренировки в

преодолении препятствий, практика ведения краеведческих наблюдений, выполнения заданий, сбор и хранение материалов.

Практика (стажировка) воспитанников в руководстве группой - выполнение обязанностей руководителя, командира, проводника, краеведа, завхозов, санитаря, казначея и т.д. Анализ действий группы.

При подведении итогов похода производится коллективное обсуждение его итогов по различным аспектам - спортивно-техническая часть, краеведческое содержание похода, финансовый отчет, материальное обеспечение и т.п.

Воспитанники индивидуально по итогам похода должны выполнить одну из практических работ: составить паспорт маршрута, паспорт экскурсионного объекта, отчет по выполненному краеведческому заданию, маршрутную топографическую ленту, видеофильм или фотогазету, отчет по должности, которую занимал слушатель при проведении похода.

6. Особенности горных, лыжных, водных и велопоходов.

Горный туризм. Составление маршрута горного путешествия.

Акклиматизация участников. Приемы страховки. Передвижение в горах. Применение различных узлов и специального снаряжения.

Особенности лыжных походов. Расчет переходов в лыжном походе с учетом препятствий, погодных условий, наличия населенных пунктов. Обеспечение мест ночлегов. Организация привалов в пути. Требования к снаряжению.

Особенности проведения водных путешествий на нескольких судах. Правила хождения по внутренним водам России. Снаряжение для водного похода.

Возможности велосипедных путешествий, связанных с использованием сети дорог. Знание материальной части велосипеда, умение произвести ремонт, владение техникой езды с грузом, правила дорожного движения.

Требования по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи для каждого вида похода.

7. Учебная и воспитательная работа.

Обязанности и права младшего инструктора детско-юношеского туризма.

Воспитательные возможности туризма - действия в коллективе, воспитание чувства ответственности за порученное дело перед коллективом, развитие инициативы и самостоятельности.

Работа по подготовке младших инструкторов: учебные планы и программы, основные приемы обучения, составление планов отдельных занятий, организация практики - стажировки младших инструкторов. Проведение семинаров по подготовке учителей к руководству походами. Семинары для классных руководителей, общественного актива.

Совместная работа с учителем физкультуры по подготовке значкистов «Юный турист России» и «Турист России», по подготовке разрядников по туризму.

Роль младшего инструктора детско-юношеского туризма в вовлечении учащихся в походы и путешествия, проведение массовых туристских и краеведческих мероприятий, участие в городских, районных, областных, краевых, республиканских слетах, конференциях, соревнованиях.

Повышение квалификации. Обзор литературы, необходимой инструктору.

8. Стажировка с группами.

Воспитанник выпускного класса работает с небольшой группой участников похода или на судейской работе, является их командиром и помощником.

К зачетным занятиям каждый представляет отчет участника, проходившего поход, паспорт или отчет о маршруте и маршрутную ленту похода, протоколы соревнований.

Зачетный поход проводится в объеме не менее 3-х дней. Практические умения оцениваются при выполнении тех или иных обязанностей в группе во время похода.

После похода группа составляет отчет, в котором каждый участник отчитывается о проделанной им работе во время похода.

9.Зачетные занятия.

Зачетные занятия проводятся в виде сдачи экзаменов по основным вопросам туристско- краеведческой и экскурсионной работы с учащимися, зачетов по отдельным темам (контрольная работа) в период учебы, ответов по экзаменационным билетам

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения/ Уровень сложности	сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол - во часов в неделю						кол-во занятий в неделю, продолж. одного академического часа 45 мин
		Основы туристической подготовки	Основы специальной подготовки	Общая туристиче ская подготовк а	Специал ьная туристи ческая подготов ка	Норматив ные документ ы	Инструкт орская и судейская	
Стартовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	2	2					2 - занятия в неделю по 2 часа
Базовый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)			2	2			2 - занятия в неделю по 2 часа
Продвинутый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)					2	3	2 - занятия в неделю по 2 и 3 часа

Рабочая программа стартового уровня

Цель программы – формирование у обучающихся основ компетентности для нравственного и физического развития в условиях современной жизни средствами туризма и краеведения.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**: *Обучающие*:

- сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для пребывания в природной среде
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям
- формирование активной жизненной и гражданской позиции.
- формирование навыков ЗОЖ
- расширять кругозор обучающихся в области истории; *Развивающие*:
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся
- развивать физическую, творческую, интеллектуальную, социальную активность.
- развивать самостоятельность, инициативу, навыки социальной адаптации;

Воспитательные:

- воспитывать ответственность за свою деятельность;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе родного края;
- воспитывать уважительные отношения к результатам своего и чужого труда;
- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость; □ воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

Планируемые результаты

Под результатом реализации программы предполагается понимать те изменения, которые произошли с участниками программы и в отношениях между ними:

1. Укрепление здоровья, закаливание, готовность к ЧС.
2. Формирование активной личности, самостоятельности, стремящейся к проявлению своих способностей, руководствующейся духовно-нравственными ценностями.
3. Формирование собственной активной гражданской позиции, осмысление основных понятий: права, обязанности, ответственность, патриотизм.
4. Умение организовать личный досуг и свободное время своих друзей.
5. Улучшение отношений в среде подростков и школьников, искоренение вредных привычек.
6. Профессиональная ориентация.

К концу стартового уровня обучающие должны:

Знать

- что такое туризм, влияние его на окружающую среду;
- инструкции по технике безопасности;
- походные должности;

Уметь

- что такое дружба, взаимовыручка;
 - что такое поход, загородная прогулка;
 - о значении пребывания человека на свежем воздухе;
 - состав личного, группового снаряжения, ремнабора, мед.аптечки;
 - основные признаки перемены погоды;
 - снаряжение (личное, групповое);
 - правила поведения у воды, на воде;
 - о гигиене туриста;
 - определять ядовитые и лекарственные растения родного края;
 - вызвать спасателей, милицию;
 - как обращаться с подозрительными предметами;
 - правила противопожарной безопасности и правила дорожного движения;
 - понятия: план здания, план местности, масштаб;
 - экскурсионные объекты, памятные места нашего города;
 - понятие «карта» (физико-географическая, топографическая, туристская);
 - условные топографические знаки;
 - местные признаки ориентирования; - устройство компаса и приемы работы с ним;
-
- выполнять правила личной гигиены,
 - подбирать личное снаряжение в зависимости от сезона года и погодных условий;
 - пользоваться походной палаткой;
 - собирать краеведческую информацию;
 - пользоваться огнем в походе;
 - правильно оборудовать кострище;
 - работать с планом и топографической картой;
 - работать с компасом, определять стороны горизонта, ориентировать план местности С- Ю и находить точку стояния;
 - правильно выбирать и собирать топливо для костра в разное время года;
 - правильно брать питьевую воду и очищать ее в полевых условиях;
 - в походе (на экскурсии) утилизировать разные типы бытовых отходов;
 - объяснять целесообразность своего поведения в конкретном природном окружении.
 - участвовать в городских, муниципальных соревнованиях туристической направленности.

Содержание календарно - тематического плана

6. Основы туристской подготовки

6.1. Туристские путешествия, история развития 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.

6.2. Воспитательная роль туризма

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.

Общественно полезная работа.

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного 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. Топоры, пилы. Состав и значение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия

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

1.12. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток 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. *Практические занятия*

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

1.13. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

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

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

Практические занятия

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.14. Питание в туристском походе Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Практические занятия

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

1.15. Туристские должности в группе Должности 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: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д.

Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

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

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

1.16. Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

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

1.17. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при поездках группы на транспорте.

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

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

Практические занятия

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

1.18. Туристские слеты и соревнования

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

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. *Практические занятия* Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.19. Подведение итогов похода

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, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

7. Топография и ориентирование

7.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны 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 точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. 7.2. 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.

Практические занятия

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

7.3. Ориентирование по горизонту, азимут

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

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

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников. 2.4 Компас, работа с компасом. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

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

Практические занятия

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

2.8. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры.

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

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. 2.9. Способы ориентирования

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

Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. 2.10. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

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

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

Практические занятия

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

8. Краеведение

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

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, 12 озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

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

Практические занятия

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

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

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

Практические занятия

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

8.3. Изучение района путешествия

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

маршрута, составление -плана-графика движения. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода. 3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа — один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

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

Изучение краеведческой литературы.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

9.2. Походная медицинская аптечка

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия Формирование походной медицинской аптечки.

9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

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

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

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

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

10. Общая физическая подготовка

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

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

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

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

Практические занятия

Ведение дневника самоконтроля.

10.3. 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 развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

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

Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Занятия на искусственном рельефе скалодром, турзал).

Лыжный спорт. Легкая атлетика (кросс). Спортивные игры: футбол, волейбол.

Плавание (освоение одного из способов

Календарно - тематический план ДООП «Школа туризма»

	Тема		Количество часов	Форма контроля
--	------	--	------------------	----------------

1.7.	Туристские должности в группе	Беседа, лекция, практическая работа	Фото урок	4	1	3	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
1.8.	Правила движения в походе, преодоление препятствий	Беседа, лекция, практическая работа	видеоурок	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Беседа, лекция, практическая работа	Фото урок	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
1.10.	Туристские слеты и соревнования	Беседа, лекция, практическая работа	Фото урок	4	2	2	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
1.11.	Подведение итогов туристского путешествия	Беседа, лекция, практическая работа	видеоурок	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
	Основы специальной подготовки			86				
2.	Ориентирование.			35	10	25		
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	4	2	2	Опрос, Практическое задание	Письменный отчет
2.2.	Условные знаки	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	4	1	3	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование.
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	4	1	3	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование.

2.4.	Компас. Работа с компасом	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	4	1	3	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование .
2.5.	Измерение расстояний	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	5	1	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование .
2.6.	Способы ориентирования	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование .
2.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	8	2	6	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование .
3.	<i>Краеведение</i>			16	8	8		
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)				Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование , письменный отчет
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	Беседа, лекция, практическая работа	Видеолекция	2	2		Опрос	Фотоотчет, тестирование , письменный отчет
3.3	Изучение района	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование , письменный отчет
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование , письменный отчет
4.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	Беседа, лекция, практическая работа		20	7	13	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование , письменный отчет

4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	3	2	1	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	3	1	2	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Беседа, лекция, практическая работа	видеоурок	8	2	6	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>			15	4	11		
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	Беседа, лекция,	видеолекция	1	1		Опрос	Письменный отчет
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	Беседа, лекция, практическая работа	видеолекция	3	3		Опрос	Письменный отчет, тестирование
5.3	Общая физподготовка. Скалодром. Турзал.	Беседа, лекция, практическая работа. Зачет.	Фото (видеоурок)	11		11	Опрос, Практическое задание	Фототчет (видеоотчет)

Определенная часть практических занятий программы проводится в рамках ПВД (походы выходного дня), туристических походах с одной ночевкой. Походы проводятся в соответствии с установленными правилами.			Не менее 40 часов				
ИТОГО за период обучения:			144	49	95		

Рабочая программа базовый уровень.

Цель программы – формирование у обучающихся основ компетентности для нравственного и физического развития в условиях современной жизни средствами туризма и краеведения.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**: *Обучающие*:

- сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для пребывания в природной среде
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям
- формирование активной жизненной и гражданской позиции.
- формирование навыков ЗОЖ
- расширять кругозор обучающихся в области истории;
- формировать основы профессиональной деятельности; *Развивающие*:
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся
- развивать физическую, творческую, интеллектуальную, социальную активность.
- развивать самостоятельность, инициативу, навыки социальной адаптации; *Воспитательные*:
- воспитывать ответственность за свою деятельность;
- воспитывать любовь и бережное отношение к природе родного края;
- воспитывать уважительные отношения к результатам своего и чужого труда;
- воспитывать трудолюбие, целеустремлённость; □ воспитание высоких волевых и морально-этических качеств.

Планируемые результаты

Под результатом реализации программы предполагается понимать те изменения, которые произошли с участниками программы и в отношениях между ними:

1. Укрепление здоровья, закаливание, готовность к ЧС.
2. Формирование активной личности, самостоятельности, стремящейся к проявлению своих способностей, руководствующейся духовно-нравственными ценностями.
3. Формирование собственной активной гражданской позиции, осмысление основных понятий: права, обязанности, ответственность, патриотизм.
4. Умение организовать личный досуг и свободное время своих друзей.
5. Улучшение отношений в среде подростков и школьников, искоренение вредных привычек.
6. Профессиональная ориентация **К концу базового уровня обучающие должны:**

Знать

- пользу занятий туризмом;
- виды туризма;
- слагаемые ЗОЖ, нормативы ГТО;
- правила личной гигиены;
- как оказывать первую помощь при ранах, кровотечениях и ожогах в полевых условиях (в походе, на прогулке и т.д.); - виды костров, их назначение;
- как обустроить бивак;
- правила поведения в природе (выбор и сбор топлива для костра в разное время года);
- технику безопасности на соревнованиях;
- виды и предназначения туристических узлов;
- лекарственные, ядовитые растения, грибы;
- правила ориентирования, масштаб;
- топографические знаки разных видов, обозначающие природные и социальные объекты;

Уметь

- правила дисциплины в походе;
- правила преодоления естественных препятствий;
- правила поведения при встрече с дикими животными;
- качества туриста (трудолюбие, смелость, решительность, находчивость).
- самостоятельно выбрать наиболее доступный вид путешествия;
- самостоятельно выполнять физические упражнения;
- ходить на лыжах, плавать;
- использовать надувную лодку;
- соблюдать гигиену;
- профессионально использовать предметы личного, группового снаряжения;
- уложить правильно рюкзак;
- пользоваться ремнабором;
- пользоваться колющими и режущими инструментами;
- выполнять все туристские должности;
- самостоятельно приготовить обед, организовать место для ночевки и сохранить тепло;
- правильно выбрать тип костра, топливо для костра, организовать костер;
- установить палатку любого образца;

- оказать первую доврачебную помощь;
- составлять план, намечать маршрут;
- находить все стороны света, ходить по азимуту;
- читать туристскую карту местности;
- соблюдать технику безопасности в спортзале и в походе;
- самостоятельно составлять список необходимого снаряжения и продуктов питания;
- бесконфликтно общаться и помогать младшим;
- считаться с интересами других, помогать друг другу, не бояться трудностей, быть терпеливым, не допускать перерастания азарта в злость;
- участвовать в муниципальных, областных соревнованиях туристической направленности.

Содержание календарно – тематического плана 2 год обучения (базовый уровень)

Общая туристическая подготовка

1. Формирование привычек здорового образа жизни.

Факторы, влияющие на здоровье человека. Основные элементы здорового образа жизни. Взаимосвязь образа жизни и здоровья. Факторы риска. Медицинские и социальные аспекты вредных привычек, влияние алкоголя и табака на организм. Понятие о наркомании и токсикомании, их разрушающее действие на организм.

2. Основы психологических знаний.

Психологическая структура личности. Закономерности общения. Закономерности группового развития. Основы психодиагностики.

Практические занятия: Психологические тренинги.

3. Выживание человека в экстремальных ситуациях.

Факторы риска. Действия по выживанию. Пища и вода. Факторы, обеспечивающие выживание. Выживание в районах холодного климата, в горах.

Практические занятия: Учебно-тренировочный поход без снаряжения.

4. Возможности организма человека.

Основные системы человека. Понятие срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация к высоте, холоду, быстрой смене часовых поясов.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

5.1. Личная гигиена, профилактика различных заболеваний

Понятия о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды.

5.2. Походная медицинская аптечка

Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка, индивидуальные лекарства.

Практические занятия: Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение гигиенических требований. Заболевания. Травматизм. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноз, практическое оказание помощи).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, изготовление волокуш из лыж.

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

Специальная туристическая подготовка

6. Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Дыхание. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система.

6.2. Общая физическая подготовка

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии. Ежедневные индивидуальные занятия. Кросс. Бег на дистанции короткие и длинные 1, 3, 5 километров и более как по специальным беговым дорожкам, так и по пересеченной местности. Прыжки в длину, в высоту. Гимнастические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты. Различные упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.

6.3. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия: Различные упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Занятия на искусственном рельефе (скалодром, турзал).

7. Основы подготовки к военной службе.

Основы обороны государства. Назначение, состав и принципы строительства Российских Вооруженных Сил. Организация медицинского обследования, постановка на учет. Воинская обязанность, воинская служба. Военные учебные заведения. Практические занятия: Экскурсии в военкомат, воинскую часть.

8. Правила дорожного движения.

Знание дорожных знаков. Правильность передвижения по населенному пункту.

Правильный выбор безопасного маршрута. Знание жестов регулировщика.

Практические занятия: Учебно-тренировочные занятия с перфокартами.

Передвижение группы с соблюдением правил дорожного движения.

9. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

12. А Гражданская оборона, ее организация, предназначение и задачи

Задачи гражданской обороны. Возможные виды аварий. Проведение спасательных и других неотложных работ в зоне аварий и стихийных бедствий. Определение радиоактивного источника. Преодоление зоны заражения. Действие в чрезвычайной ситуации в районе аварии с утечкой сильнодействующих ядовитых веществ.

Практические занятия: Работа с приборами по определению уровня радиации. Индивидуальные средства защиты (противогаз, костюм ОЗХ). Преодоление в группе зоны заражения. **9.2. Решение пожаро-тактической задачи**

Средства пожаротушения. Их устройство и применение. Профилактика пожаров.

Решение пожаро-тактических задач.

Практические занятия. Преодоление полосы препятствий при пожаре (забор, очаг возгорания, движение по узкому лазу). Тушение пожара.

13. Поисково-спасательные работы.

Работа поисково-спасательной службы. Подача сигналов бедствия. Поиск пострадавшего.

Спасательные работы на воде.

Практические занятия. Некатегорийный многодневный поход. Организация поиска условно заблудившейся группы в лесу. Помощь утопающему.

14. Основы туристской подготовки.

14.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Роль туристских походов, путешествий в формировании характера человека, воспитание патриотизма и углубление знаний. История развития туризма в России. История развития детско-юношеского туризма в стране, в городе.

Виды туризма. Характеристика каждого вида туризма. Самостоятельный туризм.

Разрядные требования по спортивному туризму.

14.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения с учетом сезона, условий похода. Обувь туриста и уход за ней.

Кухонное оборудование. Ремонтный набор. Специальное снаряжение. Практические занятия: Комплектование личного и общественного снаряжения.

14.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров.
- безопасность - удаленность от населенных пунктов, расположение.
- комфортность - продуваемость поляны, освещенность, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, горах. Установка палатки в различных условиях. Типы костров и их назначение. Хранение кухонных и костровых принадлежностей. Оборудование места для приема пищи. Правила работы дежурных.

Практические занятия: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря.

14.4. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на весь день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия: Составление меню на поход выходного дня из расчета на 15 человек. Фасовка и упаковка продуктов.

14.5. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Использование подручных средств.

Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Использование пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева. Способы добывания огня без спичек.

Организация питания. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений, грибов. Приготовление пищи.

Практические занятия: Строительство временных укрытий. Добывание огня без спичек.

Разжигание костра типа «ладья».

14.6. Техника движения и тактика преодоления естественных препятствий

Понятие о тактике в туристском походе. Техника движения группы на равнине, по травянистой поверхности, песку, мокрому фунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в горах, тайге, по тундре.

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

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины). Техника вязания узлов.

Практические занятия: Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и само страховки при прохождении опасных участков. **14.7.**

Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. 7

14.8. Подведение итогов походов, путешествий

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Разбор действий участников в походе. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия: Составление отчета о походе.

14. 9. Топография и ориентирование

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов.

Условные знаки. Компас, работа с ним: определение сторон горизонта, ориентирование карты, движение по азимуту. Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты, движение по легенде, по местным предметам. Соревнования по ориентированию.

Практические занятия: Ориентирование на местности: в заданном направлении, по выбору.

15. Инструкторская подготовка.

15.1. Педагогическая основа обучения. Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы, средства - формы

Содержание обучения в объединениях. Методы обучения. Их классификация. Средства обучения. Формы обучения.

Практические занятия: Составление плана действий.

15.2. Подготовка и проведение занятий

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям. Определение учебных целей, определение последовательности хода занятий, составление плана занятий.

Практические занятия: Проведение занятия или мероприятия.

16. Краеведение.

16.1. Родной край, его природные особенности, история

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера. Промышленность. Экономика и культура края. Памятники истории и культуры. История своего населенного пункта.

16.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи, школьные музеи.

Практические занятия: Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев.

Календарно- тематический план ДООП «Школа туризма»

п/п	Тема			Количество часов			Форма контроля	
		Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий	всего	теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий
	Общая туристическая подготовка			36	21	15		
1.	Формирование привычек здорового образа жизни	Лекция	Видеолекция	4	4		Опрос	Письменный отчет
2.	Основы психологических знаний	Лекция	Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет
3.	Выживание человека в экстремальных ситуациях	Лекция	Видеолекция	6	6		Опрос	Письменный отчет
4.	Возможности организма человека	Лекция, беседа	Видеолекция	3	3		Опрос	Письменный отчет
5.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			21	6	15		
5.1.	Личная гигиена, профилактика заболеваний	Лекция, беседа	Видеолекция	1	1		Опрос	Письменный отчет
5.2.	Походная медицинская аптечка	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	2	1	1	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	10	2	8	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет

5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	8	2	6	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
6.	Специальная туристическая подготовка			108	23	85		
	Общая и специальная физическая подготовка			31	1	30		
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Беседа, лекция	Видеолекция	1	1		Опрос	Письменный отчет, тестирование
6.2.	Общая физическая подготовка	Беседа, лекция, практическая работа. Зачет.	Фото (видеоурок)	18		18	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, видеотчет
6.3.	Специальная физическая подготовка	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	12		12	Опрос, Практическое задание	Фотоотчет, видеотчет
7.	Основы подготовки к воинской службе	Беседа, лекция	Фото.Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет, тестирование
8.	Правила дорожного движения	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	8	6	2	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование
9.	Действия в чрезвычайных ситуациях	Беседа, лекция	Фото.Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет, тестирование
10.	Гражданская оборона и ее организация	Беседа, лекция	Фото.Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет, тестирование

11.	Решение пожарнотактических задач	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	9	2	7	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование
12.	Поисковоспасательные работы. Некатегорийный многодневный поход.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	46	4	42	Опрос, Практическое	Фото отчет, тестирование,

		работа					задание	письменный отчет
12.1.	Поиск пострадавшего	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	10	2	8	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
12.2	Приемы спасательной деятельности	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	36	2	34	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
13.	Краеведение	Беседа, лекция, практическая работа	Фото.Видео лекция	8	4	4	прос, Практическое задание	Фотоотчет, тестирование, письменный отчет
13.1.	Природные особенности родного края	Беседа, лекция	Фото.Видео лекция	2	2		Опрос	Письменный отчет
13.2.	Туристические возможности родного края	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
	Определенная часть практических занятий программы проводится в рамках ПВД (походы выходного дня), туристических походах с одной, двумя ночевками. Походы проводятся в соответствии с установленными правилами.			Не менее 40 часов				

	ИТОГО за период обучения			144	44	100		
--	--------------------------	--	--	-----	----	-----	--	--

Календарно- тематический план ДООП «Школа туризма»

3 года обучения

(продвинутый уровень)

п/п	Тема			Количество часов			Форма контроля	
		Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий	всего	теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий
	Нормативные документы.			33	21	11		
1.	История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования.	Лекция	Видеолекция	1	1		Опрос	Письменный отчет
2.	Нормативные документы по вопросам туристской и краеведческой работы с учащимися	Беседа, лекция.	Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет
3.	Организация, содержание и формы туристско -краеведческой работы в образовательном учреждении.			21	11	10		
3.1.	Организация и планирование туристской и краеведческой работы в образовательном учреждении.	Беседа, лекция.	Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет
3.2.	Формы туристскокраеведческой работы.			19	9	10		
3.2.1.	Работа туристскокраеведческих объединений.	Беседа, лекция.	Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет
3.2.2.	Туристский лагерь.	Беседа, лекция.	Видеолекция	2	2		Опрос	Письменный отчет

3.2.3.	Организация и проведение массовых туристских	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	10	2	8	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
3.2.4.	Туристско-краеведческие движения.	Беседа, лекция	Видеоконференция (вебинар)	2	2		Опрос	Письменный отчет

3.2.5.	Школьный музей.	Беседа, лекция, практическая работа	Видеоконференция (вебинар)	3	1	2	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
3.3.	Туристские маршруты и экскурсионные объекты родного края	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	9	7	2	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
	Инструкторская и судейская подготовка.			147	38	109		
4.	Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися.			90	24	66		
4.1.	Подготовка похода.	Беседа, лекция	Фото (видеоурок)	4	4		Опрос	Фото отчет, тестирование
4.2.	Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	5	3	2	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
4.3.	Первая доврачебная помощь в походе. Гигиена юного туриста.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	10	2	8	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
4.4.	Основы топографии и ориентирования.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	12	4	8	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
4.5.	Физическая и техническая подготовка туристов.	Беседа, лекция, практическая работа (тренировки).	Фото (видеоурок)	26	2	24	Опрос, Практическое задание. Зачет.	Фото отчет, тестирование, письменный отчет

4.6.	Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	10	2	8	Опрос, Практическое задание.	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
4.7.	Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	6	2	4	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
4.8.	Организация и методика проведения экскурсий.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок), видеолекция.	5	1	4	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
4.9.	День в походе. ПВД.	Беседа,, практическая работа	Фото (видеоурок)	10	2	8	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет

4.10.	Подведение итогов похода.	Беседа, лекция,	видеолекция.	2	2		Опрос	письменный отчет
5.	Степенной (некатегорийный) учебный поход	Практика	-	24		24	Зачет	-
6.	Степенной (некатегорийный) учебный поход	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	15	4	11	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
7.	Учебная и воспитательная работа инструктора детско-юношеского туризма	Беседа, лекция	Фото (видеоурок)	2	2		Опрос	Тестирование, письменный отчет
8.	Стажировка с группами.	Беседа, лекция, практическая работа	Фото (видеоурок)	13	5	8	Опрос, Практическое задание	Фото отчет, тестирование, письменный отчет
9.	Зачетные занятия.	Беседа, лекция	Фото (видеоурок)	3	3		Экзамен	Фото отчет, тестирование, письменный отчет

	Определенная часть практических занятий программы проводится в рамках ПВД (походы выходного дня), туристических походов с ночевками. Походы проводятся в соответствии с установленными правилами.			Не менее 40 часов				
	ИТОГО:			180	59	121		

2.2 Условия реализации программы 10.3.1

Кадровое обеспечение реализации программы:

В соответствии с квалификационными требованиями, утвержденными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 22.09.2021 № 652н, а также согласно требованиям федерального закона «Об образовании в РФ» и Трудового кодекса РФ, программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное (или высшее) образование, владеющий компетенциями в области туристской и краеведческой деятельности.

Должностные обязанности:

Педагог дополнительного образования исполняет следующие обязанности:

1. Осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность.
2. Комплекдует состав обучающихся и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.
3. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.
4. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий.
5. Выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.
6. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе исследовательскую, включает в учебный процесс проблемное обучение, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися актуальные события современности.
7. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса

2.3.2. Информационное обеспечение

1. Топография и ориентирование в туристском путешествии.

2. Уилсон, Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов
3. Петров, С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие
4. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе
5. Маслов, А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм

Интернет – ресурсы: <http://тропа72.рф>
<http://www.orienteer.ru>
https://vk.com/azimut_tumen
<https://vk.com/club87448191>
https://vk.com/public.php_turist

2.3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется оборудование повышенной опасности: веревки, страховочные системы, карабины, спусковые и подъемные страховочные устройства, каски. Оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть безопасным в процессе использования.

Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование.

Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (первичный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно- транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д.

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине спортивный туризм проводится промежуточный инструктаж в соответствии с инструкцией, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие целевые инструктажи: по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере, по технике, по технике безопасности на воде, по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита, по технике безопасности при движении на лыжах, по технике безопасности при работе с топором, по технике безопасности при приготовлении пищи на костре, по технике безопасности на полосе препятствий, по технике безопасности при тренировке на скалодроме и в турзале.

2.3 Формы аттестации.

1. Промежуточная аттестация проводится по итогам полугодия.

Формы проведения – ПВД, тестирование, нормативные показатели физподготовки, туристические соревнования, зачет по практической работе, фотовыставки, публикации материалов на сайте организации. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода, обучающегося на следующий этап или год обучения.

2. Итоговая аттестация проводится по завершении всего курса обучения по программе. Формы проведения – двухдневный или многодневный поход, тестирование, нормативы физподготовки, спортивные разряды, награды, публикации материалов на сайте организации.

2.4 Оценочные материалы.

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется текущий контроль успеваемости по программе. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов, педагогического наблюдения, анализа достижений.

На основе текущего контроля и результатов аттестации обучающихся, реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план или программа индивидуального сопровождения.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится промежуточная и итоговая аттестация. Формы аттестаций определены учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно один раз в течение учебного года в декабре - по итогам полугодия. В мае - по итогам года, проводится итоговая аттестация.

В ходе аттестаций устанавливаются следующие уровни достижения планируемых результатов: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
--	-----------------	-----------------	----------------

Стартовый	- Умеет определять стороны горизонта, находить точку своего местонахождения и направления движения относительно сторон горизонта, пользоваться компасом, ориентировать карту; - знает несколько видов костров и умеет их разводить; - умеет вязать узлы проводник, восьмерка, схватывающий, прямой); - умеет пользоваться туристским снаряжением (ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак); - уверенно ходить на лыжах, преодолевать туристские этапы.	Умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, знает один вид костра, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но не умело	Объем представлений о растениях и животных Тюменской области незначителен. Ребенок знает некоторые признаки внешнего строения, яркие особенности поведения движения, отдельные части растений. Интерес к природе не постоянен, эмоциональные реакции в общении с ней слабо развиты
Базовый	Умеет: - пользоваться спортивным туристическим снаряжением, вязать узлы (восьмерка. схватывающий, прямой. штык, стремя, удавка): - преодолевать туристические этапы; - пользоваться походным туристическим снаряжением; - организовывать ночлег в палатке; - собирать и хранить дрова; - разводить и поддерживать костер;	Умеет пользоваться снаряжением частично, знает не все узлы, костер разводит с трудом, палатку ставит с помощью других, рюкзак укладывает, но не умело. - Участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 1-2	Не умеет вязать узлы, проходить этапы, ставить палатку, разводить костер. - Не участвует в соревнованиях и походах.
	-проводить профилактику и защиту от укусов клещей; - работать с компасом; -уверенно ходить на лыжах Занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму, имеет спортивный разряд; - участвует в походах выходного дня.	классе дистанции; - участвует в походах выходного дня.	

Продвинутый	- Занимает призовые места на соревнованиях по спортивному туризму, имеет спортивный разряд; - участвует в водных походах и походах в горы.	- Участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 3-4 классе дистанции. - Участвует в многодневных походах.	- Не участвует в соревнованиях по спортивному туризму на 3-4 классе дистанции и в многодневных походах.
-------------	--	--	---

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки

Физические качества	Нормативы мальчики (11-13 лет)	Нормативы девочки (11-13 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 7,3 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 1 км. (участие)	Бег 1 км. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 19 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 24 раз/мин)
	Приседания 34 раза/мин	Приседания 36 раз/мин
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10,42 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не менее 9,3 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не менее 10 мин)
Физические качества	Нормативы Юноши (14-16 лет)	Нормативы Девушки (14-16 лет)
Скоростные	Бег 60 м. (не более 10.8 с.)	Бег 60 м. (не более 11.2 с.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160) Прыжок в высоту с места (не менее 20)	Прыжок в длину с места (не менее 145) Прыжок в высоту с места (не менее 15)
Выносливость	Бег 1,5 км (не более 7.55)	Бег 1,5 км (не более 8.35)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными

	ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)
--	--	--

2.5 Методические материалы

Дети, которые занимаются на первом году обучения, непосредственно знакомятся с окружающим их миром – образовательным учреждением, микрорайоном, городом, ближайшей зеленой зоной (парком, лесом, рекой, озером и т.д.), у них формируются начальные навыки ЗОЖ и безопасного поведения в природе, где они приобретают начальные туристские навыки.

Занимающиеся на втором - третьем году обучения, расширяют эту зону познания окружающего мира, знакомятся с достопримечательностями не только города, но и района, Тюменского края, Урала. С ними возможны одно-двух и многодневные походы по родному краю и выезды за пределы области. Они закрепляют и совершенствуют навыки ЗОЖ, охраны окружающей природной среды и безопасности жизнедеятельности. Так как программа предполагает 3 года обучения, то каждый блок в каждом году обучения усложняется, что позволяет подростку овладевать материалом постепенно, учитывая уже имеющийся опыт.

Первый год обучения предполагает преподавание основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. На *втором и третьем году обучения* начинается специализация в одном виде туризма (пешеходный, лыжный, водный, велосипедный) и в судейской подготовке.

Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание уделяется на общефизическую и специальную подготовку.

Педагогическая целесообразность.

Ближайшее социокультурное, бытовое, соседское окружение человека является мощным фактором социализации личности. Большое опасение вызывает свободное время детей и подростков, и именно занятия туризмом и краеведением помогают самореализоваться современному подростку.

Программа «Школа туризма» отвечает потребности общества:

- комплексный характер программы активизируют процессы самопознания и самовыражения, дают возможность в рамках одной программы попробовать себя в различных видах деятельности
- в результате взаимодействия разных методов и форм проведения занятий, формируется своеобразная образовательная среда, в которой происходит самообучение и самовыражение личности обучающегося;
- программа отвечает запросам непрерывного образования детей и способна именно сейчас, в настоящее время, воспитывать, развивать и вести к будущей жизни всесторонне развитую и физически здоровую личность;

Программа объединения «Школа туризма» предлагает совместное участие детей, родителей, педагогов МЦ, классных руководителей в оздоровительной деятельности, выработки выносливости, повышения уровня культуры.

Программа акцентирует внимание на межпредметные связи, построена на изучении окружающей социоприродной среды, где происходит рекреационная туристско-краеведческая деятельность местного населения.

Туристские мероприятия с учащимися имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Принципы, заложенные в содержании программы «Школа туризма»

- Системность – комплексное всестороннее изучение проблем туристкой и краеведческой направленности
- Сезонность – построение изучения тем в связи с сезонными изменениями в природном окружении
- Спиралевидность – постепенное усложнение материала с частичным возвращением к ранее изучавшимся темам
- Непрерывность – изучение туризма и краеведения во всех возрастных группах (6 -11 класс)
- Интегративность – взаимосвязь с содержанием природоведения, предметов естественного цикла (географией, биологией), основами безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)
- Научность – отражение в содержании программы научного представления об окружающей социоприродной среде, где происходит туристская и краеведческая деятельность
- Краеведческий подход – знакомство с явлениями, объектами природы, экологическими проблемами на основе местного материала; разработка норм и правил туристского природопользования для конкретных условий своей местности
- Деятельный подход – активное участие детей в работе по изучению и охране природы родного края в туристских мероприятиях МЦ (походы, слеты, соревнования, конкурсы, проекты, викторины, игры и т.д.)

«Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности при соответствующей уровню подготовленности детей педагогической поддержке.

Для подготовки к соревнованиям, проводятся индивидуальные занятия.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, исходя из времени года и погодно - климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. В каникулярное время года педагог может увеличить количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Программа способствует информированию школьников в вопросах краеведения, азбуки туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков, организации туристского быта в полевых условиях, ориентированию на местности. Школьники начинают осваивать технику преодоления простейших естественных и искусственных препятствий.

Программа «Школа туризма» учитывает индивидуальные возрастные и половые особенности детей и подростков. Каждое мероприятие – туристская прогулка, соревнование, поход, экскурсия и прочие – предполагает общее оздоровительное, закаливающее воздействие на организм учащихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программы каждого года обучения разбито на блоки. Порядок и время, отведенное на изучение каждого блока, могут меняться педагогом.

Туристские мероприятия с учащимися имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных путешествий. Они направлены на совершенствование физического и умственного развития, способствуют изучению Родины, приобретению полезных навыков.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила. Обязательным условием является участие в подготовке и судейству туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Курс обучения создан с целью решения проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях различного характера, личностного развития, моральной подготовки к службе в армии.

Программа использует специфику туризма, как средство практической подготовки учащихся и воспитания норм и ценностей человеческого поведения: товарищества, взаимопомощи.

В программу привлекается методический материал из различных областей знаний: психологии, физиологии человека, медицины, туризма, основ безопасности жизнедеятельности.

Второй год - курс рассчитана на учащихся до 16 лет, как правило, имеющие опыт занятий туризмом. Она рассчитана на объем годовой нагрузки не более 144 часов и предусматривает приобретение необходимых навыков для получения удостоверения «Юный судья соревнований».

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, в том числе учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, многодневные походы, занятия могут проводиться как одним руководителем, так и группой специалистов, компетентной в проблематике разделом программы.

Третий год обучения (не более 180 часов) рассчитан на обучающихся от 16 лет и старше, которые подготовлены к выполнению требований присвоения звания «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья соревнований», нормативов ГТО, спортивных разрядов по туризму и ориентированию.

Обучающиеся курса «Младший инструктор детско-юношеского туризма» являются настоящими помощниками для преподавателя при организации и проведении мероприятий туристско – краеведческой направленности. Они должны иметь определенную базу знаний для успешного выполнения требований к обучению и сдаче экзаменов на звание «Инструктор детско - юношеского туризма».

Формы организации учебного занятия:

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

Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их

состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

- ☐ **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются различными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;
- ☐ **практические занятия**;
- ☐ учебно-тренировочные занятия на местности;
- ☐ походы выходного дня;
- ☐ соревнования;
- ☐ игры;
- ☐ конкурсы;
- ☐ опросники;
- ☐ наблюдения;
- ☐ тесты и занятия предмета; ☐ экскурсии.

Дидактические материалы

Тестовые задания и упражнения по спортивному ориентированию

Тестовые задания и упражнения по первой медицинской помощи

Картографический материал

Видео Карты по спортивному ориентированию.

Стартовый уровень

Наименование разделов и тем	Формы организации деятельности учащихся	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Основы туристической подготовки	Групповая, фронтальная, экскурсии, практикум	Наглядный, практический, беседа, наблюдение	Конспекты занятий, инструкции по ТБ, инструкции к практическим работам видео ролики, презентации компьютер, проектор.	Опрос, отчет о проделанных работах, тестирование
Основы специальной подготовки	Групповая, фронтальная. экскурсии	Наглядный, практический, беседа, наблюдение	Конспекты занятий, иллюстрации, инструкции по ТБ, инструкции к практическим работам видео ролики компьютерные презентации проектор	Опрос, отчет о проделанных работах, тестирование

Базовый уровень

Наименование разделов и тем	Формы организации деятельности учащихся	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля

Общая туристическая подготовка	Групповая, фронтальная, экскурсии, практикум	Наглядный, практический, беседа, наблюдение	Конспекты занятий, инструкции по ТБ, инструкции к практическим работам видео ролики, презентации компьютер, проектор, туристическое оборудование	Опрос, отчет о проделанных работах, тестирование
Специальная туристическая подготовка	Групповая, фронтальная, экскурсии	Наглядный, практический, беседа, наблюдение	Конспекты занятий, иллюстрации, инструкции по ТБ, инструкции к практическим работам видео ролики компьютерные презентации проектор туристическое оборудование	Опрос, отчет о проделанных работах, тестирование

Продвинутый уровень

Наименование разделов и тем	Формы организации деятельности учащихся	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Нормативные документы	Групповая, фронтальная, экскурсии, практикум	Наглядный, практический, беседа, наблюдение	Конспекты занятий, инструкции по ТБ, инструкции к практическим работам видео ролики, презентации компьютер, проектор, туристическое оборудование	Опрос, отчет о проделанных работах, тестирование
Инструкторская и судейская	Групповая, фронтальная, экскурсии	Наглядный, практический, беседа, наблюдение	Конспекты занятий, иллюстрации, инструкции по ТБ, инструкции к практическим работам видео ролики компьютерные презентации проектор туристическое оборудование	Опрос, отчет о проделанных работах, тестирование

2.6 Материально-техническое обеспечение

- Классный кабинет
- Турзал (скалодром и искусственный рельеф)
- Канцелярские товары;
- Компьютер, проектор, экран;
- Дисковый и флеш-накопители □ Туристическое снаряжение:
- Рюкзаки – 16 шт.
- Коврики туристические – 6 шт.
- Костровое набор – 1шт.
- Каски альп – 7 шт. □ Штормовки – 16 шт.
- Веревка диаметр 10 мм – 20, 30, 40, 50, 60 метров □ ИСС – 6 шт.
- Карабин туристический – 30шт.
- Спусковое устройство- 8 шт.

- Жумар-8 шт.
- Полиспаст – 1шт.
- Жумар ножной – 4 шт.
- Палатка «Зима» -1 шт.
- Печь – 1 шт.
- Палатки 3 местн.- 6 шт.
- Палатки 5 местн. – 5 шт.
- Палатка судейская – 2 шт.
- Палатка веранда – 3 шт.
- Палатка шатер – 3 шт.
- Лодка резиновая ПВХ – 1 шт.
- Спасательные жилеты – 3 шт.
- Призмы для ориентирования – 20 шт.
- Компас – 4 шт.
- Генератор бензиновый – 1 шт.

Наглядный материал:

- Карта мира.
- Карта России.
- Карта Тюменской области.
- Стенд «Туристические узлы».
- Знаки спортивного ориентирования. □ Учебные фильмы.

3. Рабочая программа воспитания.

Календарный план воспитательной работы объединения туристско-краеведческой направленности «Школа туризма»

1.Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания разработана на основании «Программы воспитательной работы» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Голышмановский молодёжный центр», принятой на заседании педагогического совета МАУ ДО «Голышмановский МЦ», протокол №3 от 22.03.2021года.

Рабочая программа направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

В программе воспитания объединения предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Результаты выступают ориентирами для педагогических работников в их

воспитательной деятельности. Достижение планируемых результатов обучающимися зависит от длительности, объема, конкретного содержания получаемого дополнительного образования, а также от комплексного воспитательного действия различных социальных институтов.

Данная программа реализуется по следующим направлениям:

- формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи

Цель: создание условий для формирования, развития, выявления и поддержки способностей и талантов детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся.

Задачи

- ✓ Совершенствование системы самореализации и развития талантов;
- ✓ Внедрение эффективной системы наставничества, для индивидуальной поддержки каждого одарённого ребёнка;
- ✓ Развитие и реализация системы мер адресной поддержки и психолого-педагогического сопровождения одаренных детей и талантливой молодежи.

Ценностные ориентиры: *творчество, созидание, целеустремленность и настойчивость, самовыражение личности.*

- духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.

Цель: создание условий для формирования, становления и развития у детей молодежи высокой социальной активности, семейных ценностей, гражданственности и патриотизма, чувства гордости и верности своему Отечеству. **Задачи:**

- ✓ Совершенствование и реализация воспитательных мер, направленных на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи.
- ✓ Развитие качеств высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина и патриота.
- ✓ Актуализация и пропаганда семейных ценностей, роли семьи в жизни каждого человека, обобщенно-позитивных образов семьи, отца, матери, родного дома. ✓ Профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.

Ценностные ориентиры: *любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.*

- социализации, самоопределения и профессиональной ориентации

Цель: Создание условий для формирования у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору. **Задачи**

- ✓ Совершенствование и реализация системы формирования у обучающихся объективных представлений о себе, как субъекте собственной деятельности; развитие навыков проектирования и реализации индивидуальных способностей.
- ✓ Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.

Ценностные ориентиры: *личность, труд, информация, выбор профессии.* **- формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы** (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)

Цель: Создание условий, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи :

- ✓ Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к законопослушному, здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.
- ✓ Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей об ответственности за совершение преступлений, общественно опасных деяний.
- ✓ Формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни , ответственного ,бережного отношения к своему здоровью.
- ✓ Развитие у обучающихся лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

Ценностные ориентиры программы: жизнь во всех ее проявлениях, здоровье, безопасность, спортивная ответственность, репродуктивная ответственность.

- формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности

Цель: создание условий для подготовки детей и родителей к продуктивному осуществлению всех видов информационной деятельности, успешной самореализации в условиях информационного общества и общества знаний. **Задачи**

- ✓ Развитие информационной грамотности у детско-родительской аудитории;
- ✓ Воспитание информационной культуры личности обучающихся;
- ✓ Обучение информационной безопасности подрастающего поколения;
- ✓ Профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);
- ✓ Предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Ценностные ориентиры: духовно-нравственное развитие, воспитание и социализация обучающихся, становление их гражданской идентичности и самоидентификации личности посредством личностной и общественно значимой деятельности через последовательное включение в глобальное информационное пространство.

Исходя из основных направлений деятельности подбираются формы работы, формируется план мероприятий и подбирается советующий инструментарий для их реализации. Данные направления находят отражение в мероприятиях реализуемых в рамках занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Школа туризма».

Календарный план воспитательной работы

В разделе представлен план традиционных мероприятий, организуемых для обучающихся и их родителей за рамками учебного плана. Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года.

Педагог постоянно общается с родителями по поводу успеваемости детей, их поведения, консультирует по компетентным вопросам. Успехи детей в творчестве и в личностном плане обязательно доводятся до сведения родителей. Своими наблюдениями педагог делится на

каждом этапе обучения. Стремится заручиться поддержкой родителей, заинтересовать их в результативности учебно-воспитательного процесса.

Взаимодействие с родителями может быть индивидуальным и коллективным. В общении с родителями педагог стремится установить гибкие, доброжелательные отношения. Так же важно учитывать рекомендации самих родителей. Очень полезно привлечь родителей к творческо-образовательному процессу (например, в качестве фотографа, оператора видеосъемки мероприятий, помощника в туристическом походе выходного дня, участника в спортивном ориентировании и др.)

Одним из моментов в деятельности объединения являются совместные занятия детей и родителей. Это имеет большое воспитательное значение.

Помимо учебных занятий в объединении организуются совместные с родителями экскурсии, ПВД, встречи с интересными людьми (классные встречи). Положительные эмоции, рождаемые такими мероприятиями, благотворно сказываются на активности детей, на улучшение качества межличностных отношений, а также положительно влияют на раскрытие творческого потенциала воспитанников.

<i>пер иод</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Содержание деятельности</i>
<u>формирования и развития творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи</u>		
Сентябрь	Молодежный центр, День открытых дверей Ориентирование на День туризма Окружные соревнования «Турист года»; Туристический поход с участием родителей	Участие детей и родителей в мастер-классах, игровой программе. Участие детей и родителей в прохождении дистанции веревочного парка «Сосновый бор» Участие детей в окружных соревнованиях
Октябрь - декабрь	День здоровья Областной фестиваль туристов и путешественников «Одиссея».	Участие детей и родителей в спортивном ориентировании.
Ноябрь, декабрь	- Родительское собрание на тему «Собираемся в поход всей семьей»; Мастер-классы «Как собрать палатку»	Мастер – класс, участие и детей родителей
Февраль	Скалодром как активный отдых с родителями	Участие детей

Апрель	Мероприятия по сдаче норм ГТО.	Участие детей
Июль	Окружной фестиваль туристов и путешественников «Гражданин России».	Участие детей
Организация мероприятий направленных на вовлечение молодежи в инновационную добровольческую деятельность, а также на развитие гражданской активности молодежи и формирование ЗОЖ		
ноябрь	Мероприятие, беседы по формированию здорового образа жизни, профилактике вирусных инфекций, курения, алкоголизма и употребления ПАВ.	Участие детей
декабрь	День добровольчества	Участие в акции
декабрь	Информационно – просветительская работа на тему ЗОЖ	Участие в квест – игре «Мы за здоровый образ жизни»
Организация мероприятий в сфере молодежной политики, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.		
Декабрь	День Героев Отечества	Участие в онлайн акции «Герои Отечества»
Организация мероприятий, направленных на профилактику асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, поддержка детей и молодежи, находящихся в социально опасном положении.		
декабрь	Областная профилактическая акция «Скажи жизни ДА!»	Участие с родителями в спортивных соревнованиях «Спорт- это жизнь»
	Организация мероприятий направленных на развитие гражданской активности молодежи	

январь	Ориентирование на лыжах «Рождественские старты»	Участие с родителями в зимнем ориентировании на лыжах.
февраль-март	День защитников Отечества Праздник Весны	Оформление выставки Участие детей и родителей в играх на Масленице
апрель-май	Праздник Победы Творческий концерт Молодежного центра	Участие мероприятиях, посвященных Победе. Выступления, награждения, вручение.

Список рекомендуемой литературы для педагога:

- 1.Алексеев А. А. Питание в туристском походе. - М., ЦЦЮТур России, 1996.
- 2.Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 1977
- 3.Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.
- 4.Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе М. ЦЦЮТур России, 1997.
5. Долженко Г.П. История туризма в дореволюционной России и СССР Ростовский университет, 1988.-
6. ИльичевА.А. Большая энциклопедия выживания. Москва 1999 год.
7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. -М., ЦЦЮТур России, 8. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. — М., Профиздат, 1990
- 9.Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 1989.
- 10.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 1988.
- 11.Матюцкий С.П. Туристу о растениях. - М., Профиздат, 1988.
12. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М.,ЦЦЮТур России, 1997.
13. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.
14. Пospelов Е.М. Туристу о географических названиях. — М., Профиздат, 1988.
- 15.Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста. - М., ФиС, 1985.
16. Остапец А. А. На маршруте туристы-следопыты. - М., Просвещение, 1987.
17. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму краеведению и летнему отдыху детей. - М., ЦЦЮТур России, 1995.
- 18.Куликов В.М., Константинов Ю.С.Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М., ЦЦЮТур России, 1997.
- 19.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦЦЮТур России, 1996.
- 20.Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., ЦЦЮТур России, 1995.
- 21.Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦЦЮТур России, 1996.
- 22.Шибает А.С. Переправа. - М., ЦЦЮТур России, 1996.
- 23.Шибает А.С. В горах. - М., ЦЦЮТур России, 1996.
- 24.Шибает А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦЦЮТур России, 1996.
- 25.Энциклопедия туриста. - М.,БРЭ,1993

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – М.ФЦДЮТиК, 2006 г. – 600 с., илл.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И. В. Балабанов Узлы - М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. – 80 с.
3. Бубнов, В.Г. Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова – М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. – 252 с.
4. Куликов, В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии./ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014г.
5. Володин, В.Личная безопасность / В.Володин – М.: Аванта+. 2001. 6. Шабанов, А.М. Карманная энциклопедия туриста / А.М. Шабанов — М.: Вече, 2014г.



Инструкция № 1

по охране труда обучающихся (вводный инструктаж)

1. Здания Голышмановского молодежного центра расположены в частях посёлка, имеющих ряд опасных для жизни и здоровья факторов:

- вблизи зданий учреждения проходит дорога;
- расположены сложные перекрестки.

2. По дороге в молодежный центр и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах;
- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

3. В молодежном центре имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности:

мастерские технического и обслуживающего труда.

Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.

4. Во избежание травмоопасных ситуаций в молодежном центре нельзя:

- бегать и толкаться во время перемен;
- прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду;
- не играть с оборудованием и материалами.

5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу, техническому персоналу, заместителю директора или директору молодежного центра.

6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации или подозрений на них необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или администратору.

При пожаре звонить по телефону - 101, вызов милиции - 102, вызов скорой помощи - 103.

7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и учащиеся молодежного центра должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается автоматизированной пожарной сиреной.

Учащиеся покидают помещение класса и организованно выходят из молодежного центра вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации.

8. При появлении в молодежном центре посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу.
9. Не допускается нахождение в школе бродячих кошек и собак.
10. Недопустимо курить в помещениях молодежного центра, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.
11. В молодежном центре не допускается применение психического и физического насилия в отношении учащихся друг к другу, все споры должны разрешаться только мирным путем.



Инструкция № 4

по технике безопасности при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций.

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 1.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
 - потертости ног при неправильном подборе обуви;
 - травмирование ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
 - укусы животными, пресмыкающимися и насекомыми;
 - отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
 - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 1.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.
- 1.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медпачечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.
- 1.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.

2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов надеть брюки из плотного материала и футболку с длинным рукавом.

3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и, его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 1-2 классов — 1 дня, 3-4 классов — 3 дней, 5-6 классов — 18 дней, 7-9 классов — 24 дней, 10-11 классов — 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками любых опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь, не ходить босиком, не снимать головной убор.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.
- 3.10. Руководитель во время похода обязан:
 - обеспечивать выполнение участниками положений об охране и использовании памятников истории и культуры, соблюдать меры противопожарной безопасности при следовании по маршруту, во время привалов и ночлегов в полевых условиях и в населенных пунктах;
 - строго соблюдать правила предупреждения несчастных случаев, принимать все необходимые меры по оказанию доврачебной помощи, при заболевании участников в кратчайший срок обращаться в ближайшее медицинское учреждение;
 - при обнаружении взрывоопасных предметов и оружия их не трогать и принять все меры предосторожности, а об их нахождении сообщать местным органам власти;
 - предупреждать дежурных по посадке, водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов о посадке и высадке учащихся. Перевозку детей осуществлять только на рейсовых или соответственно оборудованных для перевозки людей видах транспорта с привлечением водителей 1, 2 класса. Использование прочего транспорта категорически воспрещается;
 - строго выполнять указания руководителя по выбору места и организации купания учащихся во время проведения походов, экспедиций и экскурсий;
 - соблюдать санитарно-эпидемиологические правила: не разрешать пить некипяченую воду (за исключением проверенных колодцев и родников, чистых горных ручьев), проверять качество употребления в пищу продуктов, не допускать хранение пищи в оцинкованных ведрах, предупреждать случаи солнечных ожогов и тепловых ударов, переохлаждений и обморожений, переутомлений и других травм, и заболеваний;

- не допускать разделения группы, отставания от группы самовольных отлучек, а также индивидуальных или групповых временных отъездов без сопровождения руководителя или его заместителя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При укусе животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.3. При чрезвычайной ситуации выходить по аварийному выходу согласно заявленного маршрута.

5. Требования безопасности по окончанию прогулки, туристского похода, экскурсии, экспедиции.

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«Гольциковский МЦ»
_____ Т.А.
Селезнева
«___» _____ 2021 г.

ИНСТРУКЦИЯ № 25
по технике безопасности при проведении учебных занятий
на искусственном скалодроме для занятий спортивным туризмом

I. Общие положения

1.1. К проведению учебных и массовых мероприятий на искусственном скалодроме для занятий спортивным туризмом допускаются сотрудники, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при возможных травмах.
При проведении занятий необходимо соблюдение правил пожарной безопасности и знание мест расположения первичных средств пожаротушения.

II. Требование безопасности к руководителю образовательного учреждения

2.1. Руководитель образовательного учреждения несет ответственность за обеспечение безопасности при проведении учебных занятий на искусственном скалодроме для занятий спортивным туризмом учащихся образовательного учреждения, а также других участников занятий и мероприятий.

2.2. Приказом директора назначается ответственное лицо за проведение учебных занятий. Приказ доводится до ответственных лиц под роспись.

2.3. Проводится целевой инструктаж по охране труда назначенных ответственных лиц с записью в журнале регистрации инструктажа на рабочем месте.

III. Требование безопасности к учащимся

3.1. К занятиям на скалодроме допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по ТБ, расписавшиеся в журнале ТБ, не имеющие медицинских противопоказаний.

3.2. Учащиеся к занятиям на скалодроме без тренера (инструктора) не допускаются.

3.3. Все занимающиеся на скалодроме должны быть застрахованы от несчастного случая.

3.4. Все занимающиеся на скалодроме обязаны неукоснительно соблюдать требования и положения данной Инструкции.

3.5. При обнаружении каких-либо неисправностей на скалодроме (проворачивающиеся зацепы, сомнительно закрепленные крючья и т.п.) следует немедленно сообщить об этом тренеру (инструктору) скалодрома.

3.6. Все занимающиеся на скалодроме обязаны проверять состояние личного (страховочные системы) и общественного (веревки, оттяжки, карабины) снаряжения на наличие потертостей, надрывов, дефектов, при обнаружении которых следует немедленно обратиться к тренеру (инструктору) скалодрома.

3.7. Во избежание несчастных случаев во время занятий необходимо строгое соблюдение дисциплины, начинать выполнение заданий и заканчивать их только по команде инструктора, в соответствии с планом занятия.

IV. Снаряжение

4.1. Проведение занятий на скалодроме разрешается только на специальном снаряжении (страховочные устройства, обвязки, веревки, карабины, зацепы). Надежность снаряжения подтверждается соответствующими сертификатами.

4.2. Тренер не должен использовать страховочные устройства или снаряжение применение которых может быть небезопасным.

V. Правила техники безопасности при проведении занятий с веревкой

5.1. Проведение занятий разрешается только в отмеченных маркировкой зонах.

Недопустимо нахождение посторонних лиц, кроме страхующих и тренеров, под трассами. 5.2. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при срыве исключить падение ребенка на примыкающие к скалодрому конструктивные элементы зала. Под трассами необходимо наличие матов, не должны находиться посторонние предметы (скамейки, стулья и т.п.) во избежание травматизма.

5.3. Необходимо соответствие физического, технического и морального состояния страхующего.

5.4. Учащиеся, занимающиеся на скалодроме, должны иметь удобную, не стесняющую движений одежду и не скользкую обувь.

5.5. Учащийся должен привязываться к веревке узлом «восьмерка». При «верхней страховке» допускается крепление веревки к страховочной обвязке ребенка карабином.

5.6. Перед началом лазания страхующий и страхуемый должны проверить друг у друга правильность надетого снаряжения, узел, организацию страховки.

5.7. Страховка должна осуществляться в брезентовых перчатках, либо в перчатках из заменителей кожи.

5.8. Запрещается во время «верхней страховки» отходить далеко от стены. В случае если один страхующий не успевает выбрать веревку, это должны делать двое.

5.9. Запрещается во время страховки совершать какие-либо действия, не связанные с осуществляемой страховкой, и отвлекаться на постороннее общение.

5.10. Запрещается лазанье с гимнастической страховкой на любой высоте в отсутствии матов.

5.11. **При прохождении трасс со страховкой** должны соблюдаться также следующие дополнительные правила:

а) во время лазания ученик должен следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа.

б) позиция страхующего под трассой должна исключать возможность падения на него зацепа (в случае поломки) или другого снаряжения, а также сбивания его лезущим учеником в случае срыва.

в) страхующий должен обеспечивать необходимую слабинку веревки при движении напарника; контролировать натяжение веревки при срыве таким образом, чтобы исключить жесткий удар страхуемого о поверхность скалодрома или попадание его на выступающие части скального рельефа; контролировать количество выдаваемой веревки во время прохождения 1-го и 2-го крючьев на маршруте, исключив вероятность падения лезущего на пол.

г) страхующий обязан внимательно следить за действиями страхуемого и своевременно предупреждать его в случае возникновения опасной ситуации. д) запрещается лазанье одного учащегося над другим.

е) запрещается осуществлять страховку, если страхуемый значительно превышает по весу страхующего.

VI. Инструкция по обслуживанию скалодромов.

6.1. Не реже одного раза в неделю проверять целостность крепления веревок к верхним опорам. Крючья на пунктах страховки должны крепиться болтами М10 только через несущие металлоконструкции. Гайки, фиксирующие болты со страховочными крючьями, должны быть надежно законтрены во избежание саморазвинчивания.

6.2. Проверка состояния зацепов, стационарных пунктов страховки, болтов, крючьев, крепление панелей скалодрома осуществляется не реже двух раз в год специально созданной комиссией из числа администрации школы, управления образования, тренеров.

6.3. После проверки составляется акт, в котором указываются выявленные неисправности.

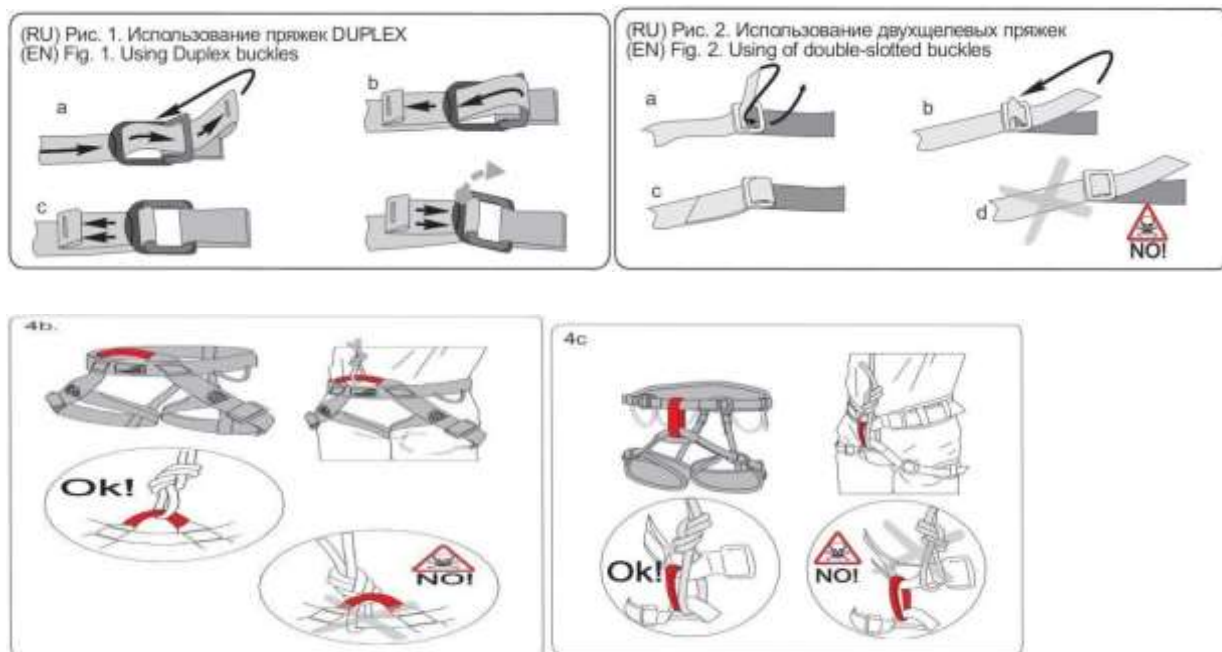
6.4. До устранения неисправностей занятия на скалодроме должны быть прекращены. **VII.**

Обязанности тренера (инструктора) при проведении занятий по скалолазанию При проведении занятий по скалолазанию тренер (инструктор) обязан:

- 7.1. Проверять состояние личного (страховочные системы) и общественного снаряжения (веревки, зацепы, карабины) на наличие потертостей, надрывов и дефектов. В случае необходимости - заменить их на новые.
- 7.2. При обнаружении неисправностей в элементах конструкции скалодрома, пунктах страховки и т.п. прекратить занятие до устранения аварийной ситуации.
- 7.3. После прохождения занятий металлические конструкции скалодрома необходимо закрыть чехлами.
- 7.3. Обеспечивать соблюдение учащимися всех вышеперечисленных правил и требований данной Инструкции.
- 7.4. Обеспечить занятость безопасной деятельностью учащихся, находящихся в спортивном зале, не занятых деятельностью на скалодроме.
- 7.5. В случае грубого нарушения правил и требований данной Инструкции, тренер (инструктор) обязан отстранить учащегося от занятия
- 7.6. При получении травмы оказать учащемуся первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь и сообщить о случившемся администрации школы.
- 7.7. Соблюдать правила внутреннего распорядка, установленный график занятий и общие требования по охране труда.
- 7.8. Тренер (инструктор) несет ответственность за жизнь и здоровье занимающихся с момента начала и до момента окончания занятия.
- 7.9. После окончания занятий в группах детей младшего школьного возраста тренер (инструктор) обязан вывести детей из зала, где расположен скалодром.

Страховочные системы (ИСС).

Пряжки спортивной обвязки должны быть заправлены в соответствии с паспортом изделия.

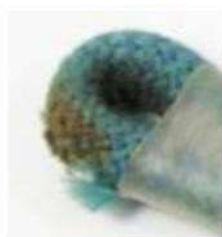


- ☐ любые повреждения, обнажающие сердцевину;
- ☐ множественные повреждения прядей оплётки;
- ☐ следы воздействия

Верёвки и другие текстильные изделия.
Критерии отбраковки:

высокой температуры (оплавление, обугливание) или химических веществ. переломы верёвки;

- ☐ наличие «набухания»;
- ☐ наличие мест отсутствия сердцевины верёвки под оплёткой. См.фото.



Оценочные материалы

Мониторинг образовательных результатов

Карта диагностического контроля

Разделы		
	Промежуточный (декабрь)	Итоговый (май)
Установка палатки. Разбивка и свертывание бивака. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала. Использованию туристского снаряжения		
Расчет продуктов питания для двухдневного похода		
Закаливание, комплекс упражнений для утренней зарядки		
Определение сторон горизонта с помощью компаса, небесным светилам, местным предметам. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты. Топографический диктант		
Основы горной подготовки. Прокладка маршрута, экипировка, подготовка снаряжения и обуви. Правила передвижения по маршруту. Способы вязки узлов		
Техника безопасности. Оказание первой доврачебной помощи при царапинах, порезах		

Тест: Бивак

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги.

Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колышек.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1 / 3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.
5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

6. Как хочешь.
7. От вершины к комелю.
8. Справа от середины ствола.
9. От комеля к вершине.
10. Слева от середины ствола.

Какой тип костра применяется для освещения?

11. Нодья.

- 2.
3. 4.
Колодец.
Таежный.
Шалаш.
5. Любой.

VI. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой

VII. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Любой.
5. Нодья.

VIII. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.
2. Зажечь березовую кору.
3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).
4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.
5. Сделать настил из толстых веток.
6. Заготовить березовую кору.
7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.
2. Да.
3. Нет.
4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.
2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.
3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.
4. Не знаю.
5. Держишь ботинки в руках.

- 2.
3. 4.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.
2. Поставить возле печки и уйти.
3. Держать в руках.
4. Постоянно следить за ними.
5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.
Нельзя.
Можно, но иногда заглядывать в шатер. Можно
на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре? 1. Сухое
горючее и растопка

2. Чай.
3. Дрова.
4. Фонарь.
5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру
тяжести тела человека?

1. Выше.
2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева

Тест: Команды при работе с верёвками

I. Какая команда подается при освобождении участником перильной веревки?

1. Пошел.
2. Вперед.
3. Быстрее.
4. Свободно.
5. Ухожу.

II. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

1. Подтяни.
2. Выбери
3. Возьми
4. Забери

- 2.
3. 4.
5. Выдай

III. Какая команда подается при сильном натяжении страховочной веревки?

1. Отдай.
2. Выбери.
3. Расслабь.
4. Выдай.
5. Отпусти.

IV. Какая команда подается при готовности к страховке?

1. Я держу тебя.
2. Я страхую.
3. Страховка готова.
4. Все нормально.
5. Можешь идти.

V. После какой команды страхуемый начинает движение в опасной зоне?

1. Можно идти.
Вперед. Двигай.
Начинай движение.
5. Пошел.

Тест: Узлы

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.

- 2.
3. 4.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.
5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

Тест: Топографические знаки

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- а) Лес.
- б) Просека.
- в) Луг.
- г) Мост.
- д) Памятник.
1. Масштабные.
2. Линейные.
3. Внемасштабные.

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

Тест: Карта и масштаб

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это __ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие_____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения на относительно соответствующих им на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

Тест: Ориентирование без компаса

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На __, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.

2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

Тест: Снаряжение

I. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

1. 6мм.
2. 8мм.
3. 10мм.
4. 4мм.
5. 12мм.

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

1. Да.
2. Нет.
3. На усмотрение команды.

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

1. Заблокировать с помощью узла.
2. Продолжить работу.
3. Вырезать поврежденный участок.

IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VI. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VII. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

1. Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.
5. Любые.

VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?

1. 4мм.
2. 6мм.
3. 8мм.
4. 10мм.
5. 12мм.

IX. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

X. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XI. Должен ли участник находиться в рукавицах при сопровождении груза?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XIII. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XIV. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XV. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVII. Должен ли участник быть в каске при прохождении болота по жердям?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVIII. Каков минимальный диаметр веревки, используемой для организации опорной петли?

1. 12мм.
2. 10мм.
3. 8мм.
4. 6мм.
5. 4мм.

XIX. Какая основная веревка должна использоваться при организации петли групповой самостраховки?

1. Одинарная.
2. Двойная.
3. Тройная.
4. Любая.
5. Не знаю.

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскауловитель?

1. Да.
2. Нет.