

Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Рассмотрена

на методическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 14.07.2020г.
№ 5

Рассмотрена

на педагогическом совете
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
протокол от 15.07.2020г.
№ 7

Утверждена:

приказом
МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»
от 15.07.2020г.
№ 56

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Инструктор детско-юношеского туризма»**
направленность: туристско-краеведческая
возрастной состав учащихся – 16-18 лет
срок реализации - 2 года

Составитель:

Семендяева Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2020

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Учебно-тематический план 1 года обучения	9
Содержание программы 1 года обучения	11
Учебно-тематический план 2 года обучения	17
Содержание программы 2 года обучения	19
Методическое обеспечение	25
Список литературы для педагогов и учащихся.....	29
Приложения	
Средства контроля	30

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у учащихся формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованной туристской деятельности способствует выявлению и развитию этих качеств.

Программа «Инструктор детско-юношеского туризма» туристско-краеведческой направленности составлена на основе авторской одногодичной программы Константинова Ю.С., утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования РФ (2001г.). В составлении программы использовался базовый материал программы для системы дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма» (2002 г.) и нормативы Положения об инструкторе детско-юношеского туризма, утвержденного приказом Министерства общего и профессионального образования РФ (1998 г.).

Цель программы: Формирование личности учащегося средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

- активизация интереса учащихся к совершенствованию туристских навыков;
- получение и углубление знаний в области различных видов туризма, ориентирования, медицины, ОБЖ, краеведения, психологии, географии, истории, экологии;
- обучение организации и проведения массовых туристских мероприятий, спортивных походов, молодежных лагерей;
- воспитание любви к родному краю, охрана окружающей среды, памятников природы, истории и культуры;
- формирование стойких личностных качеств, умения отстаивать собственную точку зрения, прислушиваться к мнению других, самостоятельно принимать правильное решение, нести ответственность за них;
- формирование психологической стрессовой устойчивости, умения быстрого принятия решений и действий в чрезвычайных ситуациях;
- развитие интеллектуальной активности, инициативности, творческого подхода к организации мероприятий;
- воспитание лидерских качеств, чувства ответственности, укрепление межличностных отношений в группе, доброжелательное отношение; достижение авторитета руководителя;
- пропаганда спорта, туризма и здорового образа жизни через средства массовой информации, социальные сети;
- реклама и привлечение внимания к проблемам молодежного туризма через работу в социальных сетях группы «Клуб Приключений»
- выполнение нормативных требований по видам туризма, ориентированию, повышение спортивных разрядов, судейского опыта.

Актуальностью программы является дальнейший рост учащихся за рамками существующих образовательных программ учреждения.

Новизной программы является подготовка инструкторов туристских мероприятий при образовательном учреждении. Усвоение программного материала дает возможность учащимся организовывать туристско-краеведческие и спортивные мероприятия не только на уровне учреждения, но и на городском, региональном и Российском уровне, а также, участие в спортивных походах, их организация и проведение.

Отличительными особенностями данной программы являются:

- возможность получения звания «инструктор детско-юношеского туризма»;
- получение практического опыта организации и проведения массовых туристских мероприятий, спортивных походов и туристских лагерей.

По окончании обучения, учащиеся могут получить соответствующие документы о выполнении спортивных разрядов в различных видах туризма, справки об инструкторской работе, проведении мероприятий, судействе соревнований, а также судейские звания и звание «Инструктор детско-юношеского туризма». Основной смысл программы заключается в том, что учащиеся во время обучения помогают педагогу в организации и проведении туристских мероприятий, организации теоретических и практических занятий с младшим и средним звеном, тем самым повышая свой профессиональный уровень. Эта деятельность при благоприятной обстановке может стать определяющей в выборе обучающимся своей будущей профессии.

Возможны изменения в данную программу в течение процесса обучения, так как программа новая и требует доработок и корректировок. Так же на изменение программы может повлиять уровень подготовки учащихся.

Программа рассчитана на возраст 16 - 18 лет. По программе могут заниматься как учащиеся школ, так и студенты колледжа, техникума. Она рассчитана на два года обучения - 432 часа (по 216 учебных часов в год, из расчета 6 часов в неделю в течение 36 учебных недель). Программа составлена с преобладанием практических занятий: 312 часов – практика, 120 – теория. Практические занятия могут проводиться как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года.

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив. Учащиеся совершенствуют свои умения и навыки организации туристского быта, техники туризма, ориентирования, краеведения, предполагается углубленная специальная подготовка, подготовка по проведению и организации туристских мероприятий: праздников, соревнований, слетов, туристских лагерей и походов.

Формы организации учебного процесса: групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные.

Основная часть занятий проходит в форме индивидуально-групповых, где каждому обучающемуся ставится конкретная задача в зависимости от его интересов, уровня подготовки и специализации.

Формы и методы организации занятий: рассказ, беседы, семинары, сопровождаемые демонстрацией снаряжения и оборудования, фотографий, плакатов, просмотр фильмов;

дискуссии, экскурсии в музеи, участие в конференциях, практические занятия, выходы на полигоны города и района, проведение занятий, проведение и участие в соревнованиях, праздниках, полевых и молодежных лагерях, походах.

Система оценивания и отслеживания результатов осуществляется в мае месяце на аттестационном занятии: в конце 1-го года обучения – промежуточная, в конце 2-го года обучения – итоговая аттестация. Формы контроля при освоении программы осуществляется с помощью тестов, а также практических заданий по отдельным темам данной программы и результатам участия в проведении соревнований, походов, полевых и молодежных лагерей, участия в практических семинарах и курсах.

Завершением учебных занятий будет сдача нормативов и получение разрядных книжек, судейских категорий, а также звания «Инструктор детско-юношеского туризма».

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу обучения, учащиеся **должны знать:**

- виды туризма и их специфику;
- виды ориентирования;
- нормативные документы по туризму;
- нормативы на значки «Инструктор детско-юношеского туризма»;
- требования к организаторам и инструкторам туризма;
- основы медицины и оказания первой помощи в полевых условиях;
- причины возникновения экстремальных ситуаций;
- технику безопасности при проведении туристских мероприятий;
- полигоны города и района;

должны уметь:

- использовать приобретенные туристские знания и умения на практике;
- оформлять документы для степенных и категорийных походов;
- разработать и провести туристский праздник;
- разработать маршрут похода;
- организовать экскурсию, мероприятие, маршрут;
- оказать первую помощь и транспортировать пострадавшего;
- руководить группой от 6 человек;
- организовать поход выходного дня с группой не менее 6 чел.;
- провести занятие по туризму с группой не менее 6 чел.;
- ориентироваться по спортивной карте, компасу в незнакомой местности;
- использовать топографическую карту и составлять маршрут;
- уметь принимать решения в экстремальной ситуации;
- правильно выбирать маршрут движения с учетом погодных и природных особенностей;
- контролировать свои эмоции и эмоциональное состояние своей группы.

Вопросы обеспечения безопасности и предупреждения травматизма рассматриваются перед каждым выходом на местность или перед поездками.

Кроме этого, в результате реализации данной программы у учащегося будут сформированы следующие **универсальные действия:**

- **инструкторская деятельность**

- оценивать физическое и функциональное состояние;
 - определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов;
 - подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы обучения и тренировочных занятий;
 - определять величину нагрузок, адекватную возможностям;
 - осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся;
 - контролировать эффективность техники спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
 - использовать информационные технологии;
 - использовать компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов;
 - знать психологию детско-юношеского возраста;
 - обучать различным формам и методам выживания в природной среде,
 - формировать личность учащегося в процессе занятий спортивным туризмом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к туризму, к здоровому образу жизни;
 - уметь проводить спортивно-туристские мероприятия;
 - уметь ориентироваться на местности, в любой природной среде;
 - знать основы безопасности в детско-юношеском спортивном туризме.
- **организационно-управленческая деятельность:**
 - организовывать, планировать и оценивать эффективность спортивно-туристских мероприятий;
 - контролировать выполнение учебно-тренировочных процессов и должностных инструкций в детско-юношеском спортивном туризме;
 - организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивно-туристские мероприятия;
 - организовывать и проводить спортивно-туристские походы, путешествия, экспедиции и экскурсии,
 - знать критерии оценки профессионального уровня инструктора, руководителя группы спортивного туризма,
 - знать систему оценки категорий сложности спортивно-туристских маршрутов;
 - **педагогическая, воспитательная деятельность:**
 - владеть коммуникативными технологиями;
 - уметь воспитывать личным примером;
 - знать специфику формирования личности и способствовать духовному, нравственному и физическому развитию, укреплению здоровья учащихся детско-юношеского спортивного туризма;
 - воспитывать готовность к защите Отечества, смелость, мужество и выносливость, чувство коллективизма, сознательную дисциплину, способствовать расширению кругозора учащихся, приобретению новых знаний и умений;
 - воспитывать патриотизм, чувства долга и любви к Родине, ответственности у учащихся перед обществом;
 - целенаправленно развивать экологическое воспитание учащихся;
 - проводить все туристские мероприятия в строгом соответствии с

нормативными документами;

- уметь самостоятельно принимать решения;
- выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Обязательным условием программы является практическое участие учащихся в подготовке и проведении соревнований, обучении младших учащихся. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать учителей-предметников, опытных судей, инструкторов, врачей, спасателей, спортсменов.

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

Порядок изучения тем может изменяться с учетом погоды, времени года и подготовки к отдельным мероприятиям.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Тема	Количество часов		
		всего	в том числе	
			1 год	2 год
1.	Вводное занятие	4	2	2
2.	Техника безопасности	4	2	2
3.	Топография и ориентирование	88	44	44
4.	Туристские походы	140	68	72
5.	Туристские соревнования	80	42	38
6.	Краеведение	32	14	18
7.	Медицина	28	16	12
8.	Общая и специальная физическая	56	28	28
9.	Факультативные занятия:	Вне сетки часов по усмотрению руководителя и группы		
	ИТОГО за период обучения:	432	216	216

**Учебно-тематический план
1 года обучения**

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятий	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Топография и ориентирование	44	10	34
3.1	Топография и ориентирование в походе	10	2	8
3.2	Топографическая съемка, составление и корректировка карты	8	2	6
3.3	Спортивное ориентирование	10	2	8
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию (участие и судейство)	16	4	12
4.	Туристские походы	68	18	50
4.1.	Нормативные документы по туризму	4	4	-
	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
4.2.	Снаряжение	12	2	10
4.3.	Питание в туристском походе	8	2	6
4.4	Организация лагеря в полевых условиях. Туристский быт	8	2	6
4.5	Безопасность на маршруте.	4	2	2
4.6.	Техника преодоления естественных препятствий	16	2	14
4.7.	Подведение итогов туристского	8	2	6
5.	Туристские соревнования	42	12	30
5.1.	Документы. Нормативные требования.	6	2	4
5.2.	Виды и этапы соревнований.	12	4	8
5.3.	Организация, подготовка и проведение соревнований.	24	6	18
6.	Краеведение	14	4	10
6.1	Достопримечательности нашего края.	8	2	6
6.2.	Охрана природы и памятников культуры	6	2	4
7.	Медицина	16	6	10
7.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2
7.2	Медикаменты. Медицинская аптечка.	4	2	2
7.3.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6

8.	Общая и специальная физическая подготовка	28	6	22
8.1.	Общая физическая подготовка	16	4	12
8.2.	Специальная физическая подготовка	12	2	10
9.	Факультативные занятия:	Вне сетки часов по усмотрению руководителя и группы		
	Фото и видеосъемка, самодеятельная и туристская песня, игра на гитаре, изготовление и ремонт снаряжение, и др.			
	ИТОГО за период обучения:	216	60	156

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ - 2 ч.

Знакомство с группой. Знакомство с программой «Инструктор детско-юношеского туризма». Планирование деятельности объединения в учебном году. Знакомство с фото и видеоматериалами объединений различной направленности за прошлые годы.

Практические занятия

Заполнение анкет, тестирование обучающихся.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 ч.

Знакомство с инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г. Знакомство с перечнем и содержанием инструкций для учащихся МБУ ДО «ЦДЮТиЭ».

Практические занятия

Прохождение вводного инструктажа. Заполнение журнала и роспись в знании вводного инструктажа.

3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 44 ч.

3.1. Топография и ориентирование в походе. / 10

Предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Топографические карты различных районов, кроки, описания. Ориентирование на различных участках: равнина, предгорье, горная местность. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута. Работа с интернет ресурсами, использование отчетов о походах других групп.

Практические занятия

Подготовка и работа картографическим материалом. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

3.2. Топографическая съемка, составление и корректировка карты. / 8

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Планшет и другие инструменты для съемок. Последовательность работ. Техника измерения. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.

Практические занятия

Составление плана учебного класса, спортивного зала, спортивной площадки.

3.3. Спортивное ориентирование. / 10

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спортивные карты. Знаки спортивных карт. Компас. Тактика в спортивном ориентировании. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Работа с картой и компасом. Решение тестов Моргуновой. Решение тактических задач.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию (участие и судейство) /16

Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Работа судейской коллегии. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие, определение результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

4. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ – 68 ч.

4.1. Нормативные документы по туризму. / 4

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

Правила проведения соревнований по походам (дистанция, комбинированная). Разряды и звания в туризме.

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

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

4.2. Подготовка к походу, путешествию. / 8

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Практические занятия

Подготовка докладов участников группы. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

4.3. Снаряжение. / 12

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Личное и групповое снаряжение. Составление списка снаряжения для походов в зависимости от вида туризма, сезонности, маршрута и пр.

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

Костровые приспособления: таганки и тротики, техника их изготовления.

4.4. Питание в туристском походе. / 8

Продукты в походе. Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений. Рецепты походных блюд.

4.5. Организация лагеря в полевых условиях. Туристский быт. / 8

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Виды костров.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

4.6. Безопасность на маршруте. / 4

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.7. Техника преодоления естественных препятствий. /16

Виды препятствий. Техника и способы преодоления препятствий в зависимости от видов туризма, категории сложности, сезонности, погоды,

квалификации группы и руководителя. Влияние качества и количества имеющегося снаряжения и оборудования на преодоление препятствий.

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и самостраховки при прохождении опасных участков. Взаимодействие группы.

4.8. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

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

5. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ – 80 ч.

5.1. Документы. Нормативные требования. / 6

Знакомство с основными нормативными документами по туризму в программе «Дистанция». «Правила организации и проведения туристских соревнований, учащихся Российской Федерации».

Правила проведения соревнований по походам (дистанция, комбинированная). Спортивные разряды и звания.

Классификационная книжка спортсмена, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

5.2. Виды и этапы соревнований. / 12

Соревнования по различным видам туризма: пешеходный водный, велосипедный, грный. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы». Классификация дистанций: Короткая, длинная, комбинированная. Перечень этапов соревнований.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Отработка технических и практических приемов преодоления этапов. Участие в соревнованиях.

5.3. Организация, подготовка и проведение соревнований. / 24

Документы для проведения соревнований: положение, условия, техническая информация. Содержание соревнований. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Организация и проведение соревнований.

6. КРАЕВЕДЕНИЕ - 14

6.1. Достопримечательности нашего края. / 8

Историко-географический и природно-территориальный обзор Старооскольского края. Знакомство с историческими и культурными объектами нашего края.

Практические занятия

Знакомство с историческими и культурными объектами нашего края.

6.2. Охрана природы и памятников культуры. / 6

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по

приведению в порядок памятников истории и культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений, и фиксация их.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для проведения мероприятий. Работа среди местного населения. Подготовка, проведение и участие в краеведческих мероприятиях.

7. МЕДИЦИНА – 16 ч.

7.1. Врачебный контроль и самоконтроль. / 4

Необходимость прохождения медицинского осмотра. Анализ и контроль над собственным здоровьем.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Приемы самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

7.2. Медикаменты. Медицинская аптечка. / 4

Современные медикаменты и их использование. Медицинская аптечка. Состав аптечки для разных видов деятельности: соревнования, экскурсии, походы выходного дня, дальние походы и путешествия. Влияние сезонности и контингента на состав аптечки. Лекарственные растения и их использование.

7.3. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего. / 8

Раны - симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения.

Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

8. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 28 ч.

8.1 Общая физическая подготовка

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Кроссовая подготовка.

8.2 Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

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

9. ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Фото и видеосъемка, самодеятельная и туристская песня, игра на гитаре, изготовление и ремонт снаряжение, и др.

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятий	Количество часов		
		всего	в том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Техника безопасности	2	2	-
3.	Топография и ориентирование	44	6	38
3.1	Топография и ориентирование в походе	6	2	4
3.2	Топографическая съемка, составление и корректировка карты	2	-	2
3.3	Спортивное ориентирование	6	2	4
3.4	Соревнования по спортивному ориентированию (участие и судейство)	30	2	28
4.	Туристские походы	72	28	44
4.1.	Нормативные документы по туризму	8	8	-
	Подготовка к походу, путешествию	8	2	6
4.2.	Снаряжение	20	8	12
4.3.	Питание в туристском походе	8	2	6
4.4	Организация лагеря в полевых условиях. Туристский быт	4	-	4
4.5	Безопасность на маршруте.	4	4	-
4.6.	Техника преодоления естественных препятствий	12	2	10
4.7.	Подведение итогов туристского путешествия	8	2	6
5.	Туристские соревнования	38	12	26
5.1.	Документы. Нормативные требования.	8	4	4
5.2.	Виды и этапы соревнований.	6	2	4
5.3.	Организация, подготовка и проведение соревнований.	24	6	18
6.	Краеведение	18	4	14
6.1	Достопримечательности нашего края.	10	2	8
6.2.	Охрана природы и памятников культуры	8	2	6
7.	Медицина	12	2	10

7.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2
7.2	Медикаменты. Медицинская аптечка.	2	-	2
7.3.	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6
8.	Общая и специальная физическая подготовка	28	4	24
8.1.	Общая физическая подготовка	12	2	10
8.2.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
9.	Факультативные занятия:	Вне сетки часов по усмотрению руководителя и группы		
	Фото и видеосъемка, самодеятельная и туристская песня, игра на гитаре, изготовление и ремонт снаряжение, и др.			
	ИТОГО за период обучения:	216	60	156

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ - 2 ч.

Анализ работы за предыдущий год. Знакомство с программой «Инструктор детско-юношеского туризма» на 2 год. Планирование деятельности объединения в учебном году.

Практические занятия

Просмотр фото и видеоматериалов за летний период. Подготовка документов.

2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ - 2 ч.

Изучение инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, утвержденную Министерством образования РФ 13.07.1992 г., перечнем и содержанием инструкций для обучающихся МБУ ДО «ЦДЮТиЭ».

Практические занятия

Прохождение вводного инструктажа. Заполнение журнала и роспись в знании вводного инструктажа.

3. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ – 44 ч.

3.1. Топография и ориентирование в походе. / 6

Работа инструктора в период подготовки к походу, соревнованиям. Предварительное изучение маршрута, подбор картографического материала, описания отдельных участков маршрута и фотоиллюстраций. Топографические карты различных районов, кроки, описания. Ориентирование на различных участках: равнина, предгорье, горная местность. Движение по приметам через опорные ориентиры. Измерение расстояний. Разведка, маркировка сложных участков маршрута. Значение материалов маршрутной глазомерной съемки и протокола движения. Роль фотоизображений отдельных участков маршрута. Работа с интернет ресурсами, использование отчетов о походах других групп.

Ориентирование на горных участках: ориентирование при движении по водотокам и водоразделам. Визуальная разведка, опознавание ориентиров, составление панорамы. Глазомер в горах. Оценка пройденного расстояния по времени движения. Движение при потере видимости.

Практические занятия

Подготовка картографического материала к походу. Отработка различных способов ориентирования на местности в условиях похода.

3.2. Топографическая съемка, составление и корректировка карты. / 2

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Планшет и другие инструменты для съемок. Последовательность работ. Техника измерения. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Корректировка карты, плана учебного класса, спортивного зала, спортивной площадки. Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на

местности.

Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

3.3. Спортивное ориентирование. / 6

Виды соревнований по спортивному ориентированию. Спортивные карты. Знаки спортивных карт. Компас. Тактика в спортивном ориентировании. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Работа с картой и компасом. Решение тестов Моргуновой. Решение тактических задач.

3.4. Соревнования по спортивному ориентированию (участие и судейство). / 30

Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Работа судейской коллегии. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Организация сдачи дистанции судьей-инспектору. Расчет контрольного времени. Обеспечение сохранности дистанции в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, ее снятие, определение результатов соревнований.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

4. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ – 72 ч.

4.1. Нормативные документы по туризму. / 8

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

Правила проведения соревнований по походам (дистанция, комбинированная). Разряды и звания в туризме.

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

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

4.2. Подготовка к походу, путешествию. / 8

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; Разработка

маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Практические занятия

Подготовка докладов участников группы. Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

4.3. Снаряжение. / 20

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Личное и групповое снаряжение. Составление списка снаряжения для походов в зависимости от вида туризма, сезонности, маршрута и пр.

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

Костровые приспособления: таганки и тростики, техника их изготовления.

4.4. Питание в туристском походе. / 8

Продукты в походе. Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений. Рецепты походных блюд.

4.5. Организация лагеря в полевых условиях. Туристский быт. / 4

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Виды костров.

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

4.6. Безопасность на маршруте. / 4

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

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

анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

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

4.7. Техника преодоления естественных препятствий. /12

Виды препятствий. Техника и способы преодоления препятствий в зависимости от видов туризма, категории сложности, сезонности, погоды, **квалификации** группы и руководителя. Влияние качества и количества имеющегося снаряжения и оборудования на преодоление препятствий.

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков. Взаимодействие группы.

4.8. Подведение итогов туристского путешествия /8

Практические занятия

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

5. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ – 38 ч.

5.1. Документы. Нормативные требования. / 8

Знакомство с основными нормативными документами по туризму в программе «Дистанция». «Правила организации и проведения туристских соревнований, учащих Российской Федерации».

Правила проведения соревнований по походам (дистанция, комбинированная). Спортивные разряды и звания.

Классификационная книжка спортсмена, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

5.2. Виды и этапы соревнований. / 6

Соревнования по различным видам туризма: пешеходный водный, велосипедный, грный. Соревнования по виду «Поисково-спасательные работы». Классификация дистанций: Короткая, длинная, комбинированная. Перечень этапов соревнований.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Отработка технических и практических приемов преодоления этапов. Участие в соревнованиях.

5.3. Организация, подготовка и проведение соревнований. / 24

Документы для проведения соревнований: положение, условия, техническая информация. Содержание соревнований. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований. Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические занятия

Выбор полигона, разработка дистанций на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Организация и проведение соревнований.

6. КРАЕВЕДЕНИЕ – 18ч.

6.1. Достопримечательности нашего края. / 10

Историко-географический и природно-территориальный обзор Старооскольского края. Знакомство с историческими и культурными объектами нашего края.

Практические занятия

Знакомство с историческими и культурными объектами нашего края.

6.2. Охрана природы и памятников культуры. / 8

Природоохранная работа во время туристских мероприятий. Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений, и фиксация их.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для проведения мероприятий. Работа среди местного населения. Подготовка, проведение и участие в краеведческих мероприятиях.

7. МЕДИЦИНА – 12 ч.

7.1. Врачебный контроль и самоконтроль. / 2

Необходимость прохождения медицинского осмотра. Анализ и контроль над собственным здоровьем.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Приемы самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

7.2. Медикаменты. Медицинская аптечка. / 2

Современные медикаменты и их использование. Медицинская аптечка. Состав аптечки для разных видов деятельности: соревнования, экскурсии, походы выходного дня, дальние походы и путешествия. Влияние сезонности и контингента на состав аптечки. Лекарственные растения и их использование.

7.3. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего. / 8

Раны — симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения.

Шок. Основные приемы реанимации. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Оказание помощи пораженному молнией, электрическим током с соблюдением правил безопасности.

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

8. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 28 ч.

8.1 Общая физическая подготовка /12

Практические занятия

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

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

Элементы скалолазания.

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

Плавание различными способами.

Кроссовая подготовка.

8.2 Специальная физическая подготовка /16

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

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

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

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

9. ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Методическое обеспечение программы

Тема раздела	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
1 год обучения			
Вводное занятие	Беседа	Вводный инструктаж, видеоматериалы	Опрос
Техника безопасности	Лекции, практические занятия	Инструкции, учебные плакаты, тесты	Тестирование
Топография и ориентирование	Лекции; групповые и индивидуальные практические занятия на УТП	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; участие и судейство соревнований по спортивному и спортивному туризму ориентированию на различных уровнях
Туристские походы	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Контрольные тесты; участие в походах
Туристские соревнования	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Тесты и диктанты, участие и судейство соревнований на различных уровнях
Краеведение	Лекции; практические занятия в учебном классе, экскурсии	Фотоматериалы, презентации, краеведческая литература, музейная экспозиция, компьютер, тесты, кроссворды	Подготовка и проведение экскурсий на муниципальном уровне
Медицина	Лекции, практические задания	Литература, интернет ресурсы, медикаменты, плакаты, носилки, макет «Гоша»	Тестирование, практические задания
Общая и специальная физическая подготовка	Лекции, практические занятия	Спортивная форма для занятий в зале и в условиях природной среды	Контрольные нормативы
2 год обучения			
Вводное занятие	Беседа	Вводный инструктаж, видеоматериалы	Опрос
Техника безопасности	Лекции, практические занятия	Инструкции, учебные плакаты, тесты	Тестирование
Топография и ориентирование	Лекции; групповые практические занятия на УТП	Комплект топографических и спортивных карт; компасы; оборудование для дистанции по спортивному	Тесты и диктанты по топонимам и знакам спортивных карт; участие и судейство

		ориентированию; тесты и диктанты по топографическим знакам и знакам спортивных карт	соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму на различных уровнях
Туристские походы	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Контрольные тесты; участие в походах
Туристские походы	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Тесты и диктанты, участие и судейство соревнований на различных уровнях
Туристские соревнования	Лекции; практические занятия в спортзале, на стадионе и УТП	Личное и групповое снаряжение	Подготовка и проведение экскурсий на муниципальном уровне
Краеведение	Лекции; практические занятия в учебном классе, экскурсии	Фотоматериалы, презентации, краеведческая литература, музейная экспозиция, компьютер, тесты, кроссворды	Тестирование, практические задания
Медицина	Лекции, практические задания	Литература, интернет ресурсы, медикаменты, плакаты, носилки, макет «Гоша»	Контрольные нормативы

**Перечень
снаряжения и инвентаря, необходимого для реализации программы
туристского объединения**

№ п/п	Наименование	КОЛ-ВО
	Групповое	
1	Палатка туристская 4-х местная	4 шт.
2	Палатка туристская 2-х местная	2 шт.
3	Лагерный тент 4х6 м.	1 шт.
4	Тент 2х3 м.	3 шт.
5	Костровое походное оборудование	3 компл.
6	Рукавицы костровые	3 пары
7	Ножовка туристская складная (в чехле)	1 шт.
8	Топор туристский облегченный (в чехле)	1 шт.
9	Лопата саперная (в чехле)	1 шт.
10	Фонарь газовый	1 шт.
11	Бензопила	1 шт.
12	Лодка надувная	1 шт.
13	Байдарки надувные	2 шт.
14	Байдарки каркасные	2 шт.

15	Веревка основная диам. 10-12 мм.	500 м.
16	Веревка вспомогательная 6-8 мм	300 м.
17	Половник	2 шт.
18	Емкость для воды (5- литровые)	3 шт.
19	Учебные плакаты по видам туризма	1 компл.
20	Аптечка медицинская (см. приложение № 3)	1 компл.
21	Ремонтный набор (см. приложение № 4)	1 компл.
	Личное специальное (на каждого)	
1	Палки трекинговые	Компл.
2	Велосипеды горные	
3	Лыжи беговые с креплениями, палки, ботинки	Компл.
4	Очки	
5	Каска туристская	
6	Система страховочная	Компл.
7	Карабины	5 шт.
8	Жумары	
9	Спусковое устройство	
10	Планшет для ориентирования	
11	Компас	
12	Велоштем	

**Перечень
личного снаряжения, необходимого для реализации программы
туристско-краеведческого объединения**

№ п/п	Наименование	кол-во
1	Рюкзак	1 шт.
2	Спальник	1 шт.
3	Коврик туристский	1 шт.
4	Кружка, ложка, миска	1 компл.
5	Туалетные принадлежности	1 компл.
6	Фляжка, емкость для питьевой воды (1 л)	1 шт.
7	Ветрозащитная куртка	1 шт.
8	Ботинки трекинговые, кроссовки	1/1 пара
9	Накидка от дождя	1 шт.
10	Перчатки	1 пара
11	Часы	1 шт.
12	Фонарь	1 шт.
13	Компас	1 шт.
14	Сидушка	1 шт.
15	Ручка и блокнот	1 компл.

Медицинская аптечка

№ п/п	Медикаменты	Кол-во	№ п/п	Медикаменты	КОЛ-ВО
1	Бинт стерильный	2 шт.	14	Термометр	1 шт.
2	Вата стерильная	2 уп.	15	Перманганат калия	1 уп.
3	Йод	1 фл.	16	Сердечные средства	2 уп.
4	Нашатырный спирт	1 фл.	17	Желудочные средства	1 уп.

5	Перекись водорода	1 фл.	18	Жаропонижающие средства	1 уп.
6	Борная кислота	1 фл.	19	Кровоостанавливающие средства	1 уп.
7	Лейкопластырь	1 уп.	20	Спазмолитики	1 уп.
8	Пипетка	1 шт.	21	Средства от головной боли	1 уп.
9	Ножницы медицинские	1 шт.	22	Средства от ожогов	1 фл.
10	Пинцет	1 шт.	23	Антигистаминные препараты	1 уп.
11	Булавки	5 шт.	24	Спирт медицинский	100 г
12	Жгут медицинский	1 шт.	25	Сода	30 г
13	Ручка (карандаш), блокнот	1 компл.	26	Глазные капли	1 фл.

Ремонтный набор

№ п/п	Наименование	КОЛ-ВО
1	Плоскогубцы	1 шт.
2	Шило	1 шт.
3	Иглы швейные (малые и большие)	5 шт.
4	Проволока медная	2 м
5	Нитки простые и капроновые	по 1 кат.
6	Наждачная бумага	1 шт.
7	Ножницы	1 шт.
8	Изолента	1 шт.
9	Заплатки	1 компл.

Список рекомендованной литературы для педагогов и учащихся:

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». — М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
3. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1999
4. . Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. — М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Средства контроля

Основной контроль – это результативность участия в соревнованиях, в организации и проведении соревнований, судейство соревнований на различных уровнях и на различных должностях (судья-контролер, судья этапа, старший судья этапа, помощник начальника дистанции, начальник дистанции, помощник главного секретаря, главный секретарь). проведение праздников, туристско-краеведческих мероприятий, инструкторская и организаторская работа в туристских и молодежных и детских лагерях и участие в туристских походах, проведение походов выходного дня и степенных походов в качестве руководителя.

1 год обучения

Тест «Лидер»

1). Лидер – это...

- А) умеющий говорить, убеждать, заставлять
- Б) добрый, отзывчивый, умеющий слушать и приходить на помощь
- В) умеет повести за собой, взять на себя ответственность, подает пример своими поступками и действиями;
- Г) хороший друг

2) Принцип взаимодействия лидера с членами команды

- А) взять на себя одну из ролей: «атамана», «матушку», «батюку»
- Б) содействовать профессиональному росту активных, честолюбивых и амбициозных членов команды
- В) неравноценно относиться ко всем членам команды
- Г) организовать систему обратной связи в команде

3) Причины появления в команде альтернативного лидера

- А) личностный и профессиональный уровень членов команды стал заметно превосходить уровень лидера
- Б) объективная реальность, требующая развития
- В) неблагодарные члены команды, плохо подобранный состав
- Г) «происки» конкурентов

4) Поведение лидера в условиях командного кризиса

- А) серьезно заняться своим образованием, профессиональным и личностным развитием
- Б) организовать «чистку рядов», удалив из команды «бунтарей»
- В) договориться с неформальным лидером группы о разделении сферы влияния
- Г) вести себя как обычно – по принципу: «время расставит все на свои места»

5) с какого возраста участнику лагеря, похода, выезда не требуется письменное разрешение от родителей.

- А) с 16 лет
- Б) с 21 года
- В) с 18 лет
- Г) требуется в любом возрасте

6) Признаки сотрясения мозга

- А) температура
- Б) головокружение, тошнота, рвота
- В) тошнота, рвота,
- Г) головокружение

7) Команда-это...

- А) автономный самоуправляемый коллектив, способный оперативно, эффективно и качественно решать поставленные перед ним задачи.
- Б) группа людей, умеющих интересно и весело проводить вместе время
- В) люди с высокими общественными стремлениями
- Г) молодежь, которая под руководством организует масштабные мероприятия

8) Основные признаки команды:

- А) поддающийся руководитель и послушные, исполнительные подчиненные
- Б) эффективное конструктивное межличностное взаимодействие;
- В) различный уровень профессионализма членов команды в одной сфере
- Г) подбор персонала по принципу «незаменимых людей нет»

10) Принцип работы команды

- А) коллективная ответственность за процесс и результат
- Б) более высокое вознаграждение за личный вклад
- В) постоянная смена целей, норм, ценностей, членов
- Г) конкуренция внутри группы и с другими группами

11) Действие инструктора при ухудшении самочувствия участника группы в стационарном лагере:

- А) Не обращать внимание
- Б) Отправить в медицинский пункт
- В) Выяснить причину недуга и принять меры.
- Г) Уменьшить нагрузки

ТЕСТ: «МЕДИЦИНА»

ТЕСТ №1

1. Первая помощь при обмороке?

1. Уложить, приподняв ноги, обеспечить приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт, побрызгать в лицо холодной водой.
2. Перенести в прохладное место, уложить, охлаждать голову и область сердца, напоить холодным напитком.
3. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.

2. Действия при обнаружении в ране мелких инородных предметов?

1. Промыть рану водой, удалить пальцами инородные предметы, обработать рану настойкой йода.
2. Обернуть пальцы стерильной марлей и собрать мелкие инородные предметы.

3. Нельзя собирать мелкие инородные предметы с поверхности раны.
3. *Признаки артериального кровотечения:*
 1. На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.
 2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной и непрерывной струей.
 3. Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.
4. *Первая помощь при артериальном кровотечении у пострадавшего?*
 1. Наложить давящую повязку.
 2. Наложить жгут выше места повреждения.
 3. Наложить согревающий компресс, обеспечить покой.
5. *Действия при наложении кровоостанавливающего жгута на конечность?*
 1. Жгут накладывается на 10–15 см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.
 2. Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения на подкладочный материал.
 3. Жгут накладывается на 10–15 см выше места повреждения непосредственно на кожу.
6. *Для чего прикрепляется записка к жгуту во время остановки кровотечения?*
 1. Для информирования о месте аварии, и данных пострадавшего.
 2. Для указания времени наложения жгута.
 3. Указываются повреждения, обнаруженные у пострадавшего, а также Ф.И.О и номер телефона человека, оказавшего помощь.
7. *Признаки венозного кровотечения:*
 1. На раневой поверхности выступают мелкие, точечные капельки крови.
 2. Кровь темно-вишневого цвета, вытекает медленно, равномерной непрерывной струей.
 3. Кровь ярко-красного цвета, выбрасывается сильной пульсирующей струей.
8. *Первая помощь при венозном кровотечении у пострадавшего?*
 1. Пережать сосуд пальцами выше места повреждения.
 2. Наложить жгут выше места повреждения.
 3. Наложить давящую повязку.
9. *Первая медицинская помощь при травматическом шоке?*
 1. Уложить, согреть, напоить горячим напитком.
 2. Перенести в прохладное место, уложить, охладить голову и область сердца с помощью холодных компрессов.
 3. Вынести на чистый воздух, побрызгать в лицо холодной водой.
10. *Как определить, что кровоостанавливающий жгут наложен правильно?*
 1. Кровотечение прекращается, конечность бледнеет.
 2. Пульс не прощупывается, теряется чувствительность конечности.

3. Развивается отек, кожа приобретает багрово-синюшную окраску, появляются пузыри, наполненные жидкостью.

11. *Как правильно обработать рану?*

1. Промыть водой, удалить инородные предметы, обработать поверхность раны настойкой йода.

2. Обработать кожу вокруг раны настойкой йода, накрыть рану стерильной марлей и наложить бинтовую повязку.

3. Промыть рану, залить спиртом или настойкой йода, наложить бинтовую повязку.

ТЕСТ: «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ»

1. Правила безопасности в транспорте

1.1. *Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:*

а) остановитесь в тамбуре; б) пройдете в середину вагона; в) сядете на первое свободное место.

1.2. *Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:*

а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.; б) оденете дополнительную одежду; в) толкаться, пытаться согреться.

1.3. *При приближении поезда безопасно стоять:*

а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.

1.4. *Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:*

а) не снимать рюкзаков; б) снять их, поставить около себя; в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5. *В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:*

а) стоять в проходе; б) сесть третьим человеком на сидение; в) сесть на пол на рюкзак или сидишку.

1.6. *В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:*

а) будете стоять у бортика; б) каждый сядет на свой рюкзак; в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

2.1. *Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:*

а) навстречу транспорту по левой стороне; б) по ходу транспорта по правой стороне; в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

а) идти всем вместе строем; б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе; в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

а) каждый самостоятельно перейдет дорогу; б) все вместе одной группой; в) все вместе шеренгой вдоль шоссе; г) все вместе строем по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

а) все вместе одной группой с руководителем; б) каждый кто с кем хочет или по одному; в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих; б) ходить по городу по одному; в) показать, что у тебя много денег; г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.); б) ждать на одном месте; в) догнать группу.

3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.

3.1. Вы ищете место для ночлега в летнем походе по Подмосковию. В первую очередь оно должно быть:

а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

а) прозрачная; б) мутная; в) на поверхности - пена; г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки в Подмосковию:

а) можно сразу же пить; б) сначала нагреть, потом пить; в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

а) бледно-розовый; б) красный; в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

а) громко закричать; б) тихо уйти, не привлекая внимания; в) топя ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

а) спилить; б) срубить; в) раскачать руками.

3.7. Как правильно спилить дерево:

а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть; б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть; в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

а) руками толкать его в нужную сторону; б) отойти подальше; в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

а) стоять на той же стороне, что и ветки; б) стоять на другой стороне от веток; в) дерево между ног.

3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

а) спилить все; б) оставить их в запас; в) переставить лагерь в другое место.

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:

а) шорты, шапочка; б) обувь, рукавицы; в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Тест «Инструктор»

1) Одним из главных критериев при выборе места лагеря является:

- А) красивый вид из палатки
- Б) близость к пляжу
- В) близость к воде
- Г) безопасность

2) Основной документ группы в категорийном походе:

- А) маршрутный лист
- Б) карта района похода
- В) маршрутная книжка
- Г) разрешение родителей

3) Руководитель группы:

- А) обязан закончить маршрут похода не смотря ни на что
- Б) отвечает за безопасность маршрута и несет полную ответственность за участников группы
- В) ведет по маршруту и не несет ответственности за участников группы
- Г) имеет право делать, что хочет

4) с какого возраста участнику лагеря, похода, выезда не требуется письменное разрешение на поездку от родителей.

- А) с 16 лет
- Б) с 21 года
- В) с 18 лет
- Г) требуется в любом возрасте

5) с какого возраста можно стать руководителем похода выходного дня, степенного похода?

- А) с 17 лет
- Б) с 18 лет
- В) с 21 года
- Г) с 23 лет

6) Какая протяженность пешеходного похода 1 категории сложности?

- А) 100 км.
- Б) 120 км.
- В) 130 км.
- Г) 90 км.

7) Какие основные критерии подбора группы в сложный категорийный поход?

- А) знакомства и дружеские связи
- Б) финансовые возможности
- В) особых критериев не существует
- Г) специальная подготовка и психологическая совместимость

8) Перед выходом на маршрут категорийного похода руководитель группы

обязан:

- А) позвонить родителям всех участников группы
- Б) проверить давление у всех членов группы
- В) поставить группу на учет в МЧС в районе проведения похода
- Г) проверить готовность группы к походу

9) Порядок оказания первой помощи при ожогах

- А) Снять украшения и стягивающую одежду, охладить место ожога, промыть рану и наложить повязку, дать пострадавшему таблетку ацетилсалициловой кислоты.
- Б) Снять украшения и стягивающую одежду, охладить место ожога, обработать рану средством от ожога и наложить стерильную повязку, дать пострадавшему таблетку ацетилсалициловой кислоты.
обработать место ожога перекисью водорода
- В) Снять украшения и стягивающую одежду, охладить место ожога, обработать рану средством от ожога или маслом и наложить стерильную повязку, дать пострадавшему таблетку ацетилсалициловой кислоты.
- Г) Снять украшения и стягивающую одежду, охладить место ожога обработать место ожога перекисью водорода

10) Первая помощь при переломах

- А) выровнять поврежденную конечность
- Б) обработать рану дезинфицирующим раствором
- В) наложить стерильную повязку, зафиксировать конечность
- Г) очистить рану от осколков костей

11) Помощь при обмороке:

- А) Поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом затем растереть уши, сообщить в медицинский пункт
- Б) Уложить и поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом, сообщить в медицинский пункт.
- В) Сообщить в медицинский пункт или позвонить по телефону 03.
- Г) Обеспечить приток свежего воздуха, опрыскать холодной водой, поднести к носу больного ватку с нашатырным спиртом, сообщить в медицинский пункт.

12) Действие инструктора при ухудшении самочувствия участника группы во время похода:

- А) Не обращать внимание
- Б) Выйти к ближайшему населенному пункту и обратиться в мед. учреждение
- В) Выяснить причину недуга и принять меры.
- Г) Уменьшить нагрузки

ТЕСТ: «НАЧАЛЬНАЯ СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. В соответствии с какими документами проводятся соревнования по туризму?
 - 1) **В соответствии с правилами, положением и условиями**
 - 2) В соответствии с приказом проводящей организации
 - 3) В соответствии с правилами, положением, условиями и дополнительной информацией

2. Кто определяет место проведения соревнований?
 1. *Организация, проводящая соревнования*
 2. ГСК
 3. Главный судья соревнований

3. Кто готовит положение о соревнованиях?
 1. Главный судья
 2. ***Проводящая организация***
 3. Организационный комитет

4. Кто утверждает Положение о соревнованиях?
 1. ***Организация, проводящая соревнования***
 2. Организационный комитет
 3. Спортивный комитет соответствующего уровня

5. Может ли положение противоречить правилам?
 1. Да, может
 2. ***Нет, не может***
 3. Да, может, если протест, поданный по пунктам несоответствия, отклонен главным судьей.

6. Какой раздел не включается в Положение о соревнованиях?
 1. Цели, задачи
 2. ***Формы проведения***
 3. Время и место проведения

7. Где размещаются участники соревнований?
 1. В безопасных местах на поляне проведения соревнований
 2. ***В местах, указанных комендантом***
 3. В местах, оговоренных главным судьей
 4. В местах, указанных в Положении о соревнованиях

8. С какой целью может назначаться контрольное время на всю дистанцию или на ее отдельные участки (этапы)?
 1. Для обеспечения безопасности участников соревнований
 2. ***Для ограничения продолжительности соревнований.***
 3. Для выявления сильнейших команд

9. Что запрещается представителю и тренеру?
 1. Получать сведения о ходе и результатах соревнований
 2. Подавать заявки и перевязки
 3. ***Вмешиваться в работу судейской коллегии***

10. Кто руководит работой судейской коллегии?
 1. ***Главный судья***
 2. Руководитель проводящей организации
 3. Главный секретарь

11. Каких прав нет у судьи?

1. Останавливать участника или команду при возникновении опасности, которая может привести к несчастному случаю, и добиваться исправления ошибок.
2. Следить за соблюдением Правил, Положения, Условий и норм поведения.
3. **Оказывать участникам помощь на дистанции, за исключением медицинской, помощи по обеспечению безопасности и помощи, предусмотренной Положением.**

12. Что не входит в функции главного секретаря?

1. Определение функциональной структуры секретариата, схемы движения документации в процессе обработки результатов.
2. **Подготовка дистанции соревнований**
3. Подсчет результатов

13. Обязан ли судья на этапах оповещать о нарушениях?

1. **Да, обязан**
2. Нет, не обязан
3. Да, по просьбе капитана команды

14. Что запрещается делать судьям на этапе?

1. Останавливать участника или команду при возникновении опасности, которая может привести к несчастному случаю
2. **Допускать на этап посторонних лиц**
3. Объявлять нарушение, допущенные участниками

15. Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в быстром преодолении дистанции на местности при помощи:

1. Топографической карты
2. **Спортивной карты и компаса**
3. **Навигатора**

16. Что не верно? При помощи компаса в спортивном ориентировании можно определить

1. **Стороны горизонта**
2. Координаты
3. Направление движения

Шкала подсчета результатов тестирования:

№ тестов	Кол-во вопросов	Кол-во правильных ответов	% соотношение к общему кол-ву вопросов	Уровень усвоения
Тест №1				
Тест №2				
Тест №3				

И т.д.				
---------------	--	--	--	--

от 80% до 100%	3 (высокий)
от 65% до 79%	2 (средний)
до 64%	1 (низкий)

Итоговый уровень выводится по формуле: сумма уровней по каждому тесту делится на количество тестов.