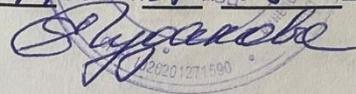


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Центр детского творчества «Стрекоза»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4 от 17 05 2024г.
Утверждаю
Директор МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»
Чудакова Елена Александровна
Приказ № 77 от 17 05 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 11-15 лет

Срок освоения программы: 36 учебных недель (144 уч часа)

Автор:

МБУДО «ЦДТ «Стрекоза»

Пояснительная записка

Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира.

Актуальность занятий туризмом в школе определяется, прежде всего, заботой о физическом здоровье детей, формировании здорового образа жизни и активной жизненной позиции.

Серьезной проблемой в настоящее время стала возросшая опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов. Наряду с традиционной заботой о детях возникла необходимость подготовки детей к действиям в экстремальных ситуациях. Решению этой проблемы также способствуют занятия туризмом, так как детей учат различным навыкам само- и взаимопомощи. В непосредственной связи с жизнью у юных туристов вырабатываются волевые и нравственные качества, совершенствуются трудовые навыки, эстетические взгляды.

Принципиально **новым** в программе является ориентация на подготовку школьных туристских кадров, активных помощников в организации и проведении школьных туристских мероприятий.

Педагогическая целесообразность учебного объединения пешеходного туризма в том, чтобы удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края; показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой им посчастливилось родиться. В процессе занятий туризмом учащиеся знакомятся с историей и сегодняшним днем рязанского края. Путешествия расширяют знания, воспитывают коллективизм и товарищескую взаимопомощь, закаливают духовно и физически, воспитывают любовь и бережное отношение к родному краю. Важным стимулом для ребят является получение в результате занятий и зачетных походов значков «Юный турист», «Турист России» и спортивных разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Программа включена в образовательную программу МБУДО ЦДТ «Стрекоза» с целью содействия эстетическому, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к основам туризма и краеведению. Программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, а также направлена на развитие у обучающихся социальной компетентности как основы социализации, развитие социальной активности, освоение разнообразного опыта и овладение навыками по реализации тесной связи между технологией, культурой и повседневной жизнью.

Адресат программы - дети 11-15 лет.

Условия набора детей – принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Отличительная особенность программы в том, что она ориентирована на детей младшего, среднего школьного возраста (учащихся 5-9 классов) и соответствуют основному общему уровню образованию. Предусматривается постоянный состав группы в течение всех 4-х лет. Наполняемость учебных

групп 1-го года обучения не менее 15 человек, последующие годы не менее 12 человек.

Программа имеет модульную структуру. Состоит из 4-х модулей соответствующих определенному уровню профессиональной подготовки и конкретным результатам каждого годового цикла обучения.

1. Модуль 1 «Юный турист» - 1 год обучения;
2. Модуль 2 «Турист России» - 2 год обучения;
3. Модуль 3 «Школа безопасности» - 3 год обучения;
4. Модуль 4 «Инструктор детско-юношеского туризма» - 4 год обучения.

Модульное построение программы наиболее полно отвечает принципу непрерывного обучения школьных туристских кадров, обеспечивая поэтапное решение задач социального, культурного и профессионального самоопределения воспитанников до уровня юных инструкторов детско-юношеского туризма.

Объем и срок освоения программы – рассчитана на 4 часа в неделю, 144 часа в год, 36 недель. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: комфортность режима работы достигается ориентацией на психофизические возможности конкретной возрастной группы. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Основные формы обучения: классно-групповые занятия, практические занятия, семинары в классах, спортзале, на территории школы и природе. На занятиях широко используется моделирование реальных ситуаций. Преимущественно плановые занятия проходят на местности.

Основными методами подготовки детей являются – рассказ, показ, тренировка. На всех этапах обучения соблюдаются основные дидактические принципы: от простого к сложному, от общего к частному. Подготовка воспитанников носит личностно-ориентированный характер, выдерживается строго дифференцированный подход и соблюдаются принципы индивидуальности, доступности, преемственности и результативности обучения.

Пешеходный туризм предполагает активные формы изучения истории, культуры и природы родного края. Посещение знаменательных мест Рязанщины способствует развитию у детей чувства сопричастности к славным делам истинных патриотов России. Участие в туристских слетах, походах, соревнованиях формирует прикладные навыки деятельности в различных ситуациях, в том числе и экстремальных, создает условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития личности. Дети приобретают знания, умения, навыки необходимые в формировании сознательных патриотов – защитников своего Отечества.

Важной формой обучения и воспитания являются поездки по путевке в летние и зимние смены в Детский оздоровительный спортивно-туристский лагерь «Серебряные пруды». Все занятия и туристские мероприятия в плане обучения и воспитания носят комплексный характер.

Цель программы «Пешеходный туризм» - изучение родного рязанского края средствами туризма, овладение системой знаний, умений и навыков

инструкторов детско-юношеского туризма, создание условий для формирования всесторонне развитой личности, становление активной жизненной позиции юных граждан России.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историческими, культурными и природными особенностями рязанского края, расширить кругозор и гуманитарную эрудицию детей;
- овладеть знаниями, умениями и навыками необходимыми для проведения пеших походов по родному краю и участия в соревнованиях на дистанциях массовых разрядов;
- расширить и углубить знания учащихся, дополняющих школьную программу по биологии, географии, природоведению, основам безопасности жизнедеятельности, физической подготовке;
- ознакомить со средой естественного обитания и усвоить основные экологические требования.

Развивающие:

- формирование устойчивых навыков принятия решений в различных ситуациях (в том числе и экстремальных) природного и техногенного характера;
- развитие навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности и оказания доврачебной помощи при травмах и заболеваниях;
- раскрыть потенциальные способности учащихся, предоставить детям возможности испытать себя, поверить в собственные силы, развить творческий подход к любой проблеме.

Воспитательные:

- воспитание потребности активного и содержательного проведения свободного времени, стремления к здоровому образу жизни;
- формирование эмоционально-ценностных качеств поведения в обществе, выработка организаторских навыков и умения вести себя в коллективе;
- формирование устойчивого интереса к приобретению важных прикладных навыков жизнедеятельности, привитие любви к труду и умение трудиться.

Программа разработана на основе рекомендаций Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму, Федерации спортивного туризма России, Туристско-спортивного союза России, Центра детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования РФ, нормативных актов по спортивному туризму российского и регионального уровня.

Реализация программы осуществляется на основе современных образовательных технологий, с использованием информационно-коммуникационных средств (цифровая фото- и видеосъемка, компьютерная демонстрация, обучающие программы, тестирование, изготовление компьютерных дидактических материалов, презентаций и др.).

Для повышения практической выучки воспитанников ведется целенаправленная подготовка к плановым соревнованиям и мероприятиям

спортивных организаций города, к летним зачетным походам и др.

Предполагаемые результаты освоения:

Личностные результаты:

- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- приобретение уверенности в себе;
- приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения, командной деятельности;
- развитие ответственности за качество своей деятельности;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие самостоятельности;
- приобретение навыков доброжелательного и уважительного общения.

Метапредметные результаты:

- умение находить несколько вариантов решения проблемы;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение самостоятельно организовывать деятельность (целеполагание, планирование, анализ, рефлексия).
- умение инициировать взаимодействие с взрослыми - вступать в диалог, задавать вопросы;
- навыки коллективного планирования;
- умение взаимодействовать с любым партнером;
- навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач;
- умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы.
- умение отвечать на незапланированные вопросы.

Предметные результаты – освоение опыта работы с документами, инвентарём туристско-краеведческой специфики, а также навыки построения и осуществления туристической деятельности.

После освоения программы учащиеся должны знать:

- основные положения нормативных документов по вопросам туристско-краеведческой работы с учащимися;
- содержание и особенности пешеходного туризма как вида спортивного туризма, виды соревнований пешеходного туризма и методику судейства;
- основные понятия педагогики, формы и методы школьной туристской работы;
- основы психологии туристской деятельности в формировании здорового морально-психологического климата в туристской группе, психологическая тактика руководителя и социально-психологические проблемы управления;
- географические и климатические особенности Рязанской области, порядок подготовки и проведения походов по родному краю;
- пути получения необходимой информации для самостоятельного совершенствования своей подготовки и овладения новыми знаниями.

уметь:

- самостоятельно разрабатывать маршрут и тактический план похода, определять критерии сложности маршрута, уметь подобрать необходимое снаряжение для похода;
- уметь оценивать походную обстановку и принимать обоснованные решения на маршруте, предусматривать физические возможности участников похода с учетом пола, возраста и подготовленности;

- безусловно выполнять технические приемы, используемые в школьных туристских мероприятиях (слетах, соревнованиях, конкурсах);
- целесообразно и разумно применять туристские умения и навыки с учетом конкретной обстановки в походах и на соревнованиях;
- ставить туристские дистанции и оборудовать различные этапы;
- определять правила безопасности и природоохранные меры при проведении туристских мероприятий, постановке дистанций и прохождении участниками различных этапов соревнований;
- оценивать физическое и психологическое состояние участников туристского мероприятия и принимать необходимые меры по предупреждению травм и психологических срывов.

Контроль результативности выполнения программы осуществляется:

- в ходе текущих проверок усвоения учебного материала, плановых зачетных теоретических и практических занятий, подведения итогов по отдельным темам тематического плана;
- через участие в туристских слетах, конференциях, соревнованиях, походах, военно-патриотических и экологических мероприятиях;
- в ходе индивидуальных собеседований при подготовке и проведении судейства школьных туристских мероприятий (слетов, соревнований, конкурсов и др.).

Оценка подготовки учащихся определяется как стимулирующий показатель в достижении поставленных задач. Дети постоянно ориентированы на перспективу.

Итоги реализации программы и результаты участников туристского объединения отражаются в туристских листовках и газетах, выставках и экспозициях, вечерах и открытых заседаниях.

Модуль «Юный турист» - 1 год обучения

Занятия 1-го года обучения «Юный турист» предусматривают физическую подготовку к проведению некатегорийных походов и обучение ребят азбуке туризма – сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены и экологической культуры туриста, а также первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах в походах.

После 1-го года обучения учащиеся туристского объединения должны знать:

- основные краеведческие сведения по рязанскому краю;
- основы физической подготовки юного туриста;
- основное групповое и личное снаряжение туристской группы, правила использования, ухода и сбережения;
- технику безопасности и правила подготовки и проведения походов и соревнований;
- основные экологические требования по охране окружающей среды;
- меры по охране здоровья, правила личной и общей гигиены. уметь:
- вести краеведческие наблюдения;
- проводить природоохранные мероприятия в походах и туристских

слетах;

- ориентироваться по компасу, часам, местным предметам, солнцу, пользоваться топографической и спортивной картой;
- использовать по назначению туристское снаряжение;
- проводить бивачные работы и готовить пищу в полевых условиях;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены, меры предупреждения травм и заболеваний в походе;
- выполнять основные правила оказания доврачебной помощи.

Особенность 1-го года обучения – проведение не менее 1-2 походов выходного дня с отработкой основных практических действий туристской группы, 2-х однодневных походов и 2-х двухдневных (в одном из них с ночевкой в полевых условиях), участие в соревнованиях. Завершается учебный год участием в городском туристском слете, соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, проведением зачетного летнего некатегорийного похода I или II степени сложности (в зависимости от готовности группы).

Контроль туристско-краеведческих знаний, умений и навыков в каждом модуле по программе «Пешеходный туризм» включает:

- Планирование диагностики обученности;
- Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков;
- Отслеживание достижений обучающихся;
- Оценка технической, тактической, психолого-волевой и методической подготовки обучающихся.

Модуль «Турист России» - 2 год обучения

Программа 2-го года обучения «Турист России» предусматривает расширение и углубление знаний, умений и навыков по краеведению и технике пешеходного туризма, совершенствование физической подготовки и участие в плановых соревнованиях по ориентированию и туристскому многоборью в течение учебного года, проведение некатегорийных походов II и III степени сложности и участие в экологических мероприятиях.

После 2-го года обучения учащиеся должны знать:

- краеведческие особенности истории, экономики и культуры рязанского края;
- эксплуатационные характеристики и технические требования к состоянию используемого туристского снаряжения;
- основы специальной физической подготовки туриста;
- требования по экологической культуре и ответственности туриста;
- типовые травмы и заболевания возможные в походе, меры их предупреждения, основные правила и приемы оказания доврачебной помощи;
- требования безопасного преодоления различных природных препятствий (лесные массивы, болотистая местность, овраги, водоемы и др.).

уметь:

- вести сбор и первичную обработку краеведческого материала, выполнять творческие краеведческие работы;
- уверенно ориентироваться на местности с использованием различных топографических и спортивных карт;

- проводить обслуживание и ремонт снаряжения;
- выполнять нормативы по физической подготовке на уровне требований II – I юношеского разряда пешеходного туризма;
- выполнять общественную полезную работу и экологические мероприятия в путешествиях;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшим и обеспечивать их безопасную транспортировку к месту оказания квалифицированной медицинской помощи;
- вести наблюдения за погодой и обеспечивать жизнедеятельность в ненастных погодных условиях;
- уверенно преодолевать естественные препятствия по подготовленным переправам.

Особенность 2-го года обучения – проведение не менее 1 похода выходного дня в месяц, туристских походов суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 километров (в том числе 1 многодневного похода и 1 однодневного похода в зимнее время), активное участие в туристских мероприятиях спортивных организаций города.

Завершается учебный год участием в зачетном летнем трехдневном походе III степени сложности.

Контроль туристско-краеведческих знаний, умений и навыков в каждом модуле по программе «Пешеходный туризм» включает:

- Планирование диагностики обученности;
- Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков;
- Отслеживание достижений обучающихся;
- Оценка технической, тактической, психолого-волевой и методической подготовки обучающихся.

Модуль «Школа безопасности» - 3 год обучения

Программа 3-го года обучения «Школа безопасности» ориентирована на овладение детьми системой знаний, умений и навыков безопасного поведения и адекватных действий в экстремальных ситуациях. Специфический характер программы 3-го года обучения является эффективным средством комплексного воспитания детей и не противоречит туристско-краеведческой направленности. Вполне логично остановиться на обучении детей безопасному поведению в природной среде. Навыки безопасного поведения вырабатываются на практике в реальных или смоделированных экстремальных ситуациях с реальной оценкой поведения со стороны педагога и товарищей.

Совершенствуя, в практической деятельности свою туристско-краеведческую подготовку обучающиеся в объединении дети смогут выработать и закрепить жизненно важные навыки безопасного поведения в природной среде и быть более подготовленными к действиям в экстремальных ситуациях.

После 3-го года обучения учащиеся должны знать:

- виды экстремальных ситуаций, а также потенциально опасные промышленные объекты города и области;
- специальное личное и групповое снаряжение для организации переправ и обеспечение безопасных действий в экстремальных ситуациях;

‣ средства индивидуальной и коллективной защиты, способы защиты и оказания помощи пострадавшим от активных химических отравляющих веществ;

‣ состав походной медицинской аптечки и назначение медицинских препаратов и средств;

‣ правила оказания доврачебной помощи при различных типовых травмах, потенциально возможных в походах, экскурсиях и соревнованиях;

‣ основные сведения о строении организма и функциях человека, влияние физических упражнений, врачебный контроль и предупреждение травм;

‣ требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения и составления меню, обеззараживание воды и предупреждения пищевых отравлений.

уметь:

‣ принимать решения и грамотно действовать в различных экстремальных ситуациях;

‣ наводить различные типы переправ и обеспечивать личное и командное прохождение препятствий;

‣ использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от последствий техногенных аварий, оказывать помощь пострадавшим;

‣ осуществлять комплектацию медицинской аптечки, грамотно применять медицинские препараты и оказывать доврачебную помощь при различных типовых травмах, потенциально возможных на туристических маршрутах;

‣ выполнять нормативы по физической подготовке для своей возрастной группы на «хорошо» и «отлично»;

‣ самостоятельно составлять меню и готовить пищу в полевых условиях.

Особенность учебного года – подготовка и проведение не менее 3-х многодневных походов (в том числе одного зимнего). Завершается учебный год участием в городских соревнованиях «Школа выживания» и зачетным летним трехдневным походом III степени сложности с элементами «маршрута выживания». В течение года воспитанники активно участвуют в городских плановых соревнованиях и школьных военно-патриотических мероприятиях.

Контроль туристско-краеведческих знаний, умений и навыков в каждом модуле по программе «Пешеходный туризм» включает:

Планирование диагностики обученности;

Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков;

Отслеживание достижений обучающихся;

Оценка технической, тактической, психолого-волевой и методической подготовки обучающихся.

Модуль «Инструктор детско-юношеского туризма» - 4 год обучения

Программа 4 года «Инструктор детско-юношеского туризма» является логическим завершением процесса обучения и воспитания школьных туристских кадров. Целесообразность подготовки юных инструкторов школьного туризма в необходимости обеспечения максимальной

безопасности и высокой образовательной и воспитательной эффективности школьных мероприятий туристско-краеведческой направленности.

Особое внимание на этом этапе уделяется совершенствованию общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и морально-волевой подготовке учащихся туристского объединения. Все занятия 4-го года обучения носят комплексный характер как по целевым задачам, так и по физическим и морально-психологическим нагрузкам. В учебной работе особое значение придается повышению учебно-познавательной активности, благодаря которой будущие организаторы и руководители детско-юношеского туризма приобретают умение ориентироваться в различных ситуациях и самостоятельно принимать необходимые решения. На данном этапе воспитанники учебного объединения проходят серьезную педагогическую практику - активно участвуют в подготовке и проведении школьных туристских мероприятий (туристских слетах, соревнованиях, конкурсах, походах и т.д.):

- выполняют творческие задания туристско-краеведческой направленности;
- обучают техническим приемам команды младших классов при подготовке их к участию в школьных туристских слетах, соревнованиях, конкурсах;
- осуществляют постановку дистанций туристских соревнований и занятий;
- проводят судейство на различных этапах туристских дистанций;
- готовят снаряжение и обеспечивают правильное его использование участниками соревнований;
- обеспечивают страховку участников при преодолении препятствий;
- осуществляют врачебный и психологический контроль участников школьных туристских мероприятий;
- оформляют туристскую документацию и наглядную агитацию;
- сопровождают походы младших классов.

Педагогическая практика повышает эффективность подготовки будущих специалистов в их практической деятельности как преподавателя, тренера и организатора.

После 4-го года обучения учащиеся должны знать:

- основные положения нормативных документов по вопросам туристско-краеведческой работы с учащимися;
- содержание и особенности пешеходного туризма как вида спортивного туризма, виды соревнований пешеходного туризма и методику судейства;
- основные понятия педагогики, формы и методы школьной туристской работы;
- основы психологии туристской деятельности в формировании здорового морально-психологического климата в туристской группе, психологическая тактика руководителя и социально-психологические проблемы управления;
- географические и климатические особенности Рязанской области, порядок подготовки и проведения походов по родному краю;

➤ пути получения необходимой информации для самостоятельного совершенствования своей подготовки и овладения новыми знаниями.

УМЕТЬ:

➤ самостоятельно разрабатывать маршрут и тактический план похода, определять критерии сложности маршрута, уметь подобрать необходимое снаряжение для похода;

➤ уметь оценивать походную обстановку и принимать обоснованные решения на маршруте, предусматривать физические возможности участников похода с учетом пола, возраста и подготовленности;

➤ безусловно выполнять технические приемы, используемые в школьных туристских мероприятиях (слетах, соревнованиях, конкурсах);

➤ целесообразно и разумно применять туристские умения и навыки с учетом конкретной обстановки в походах и на соревнованиях;

➤ ставить туристские дистанции и оборудовать различные этапы;

➤ определять правила безопасности и природоохранные меры при проведении туристских мероприятий, постановке дистанций и прохождении участниками различных этапов соревнований;

➤ оценивать физическое и психологическое состояние участников туристского мероприятия и принимать необходимые меры по предупреждению травм и психологических срывов.

Завершается учебный год участием воспитанников в учебно-тренировочном походе и сдачей зачетов по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», участием в летнем категорийном походе I категории сложности и выполнением нормативов III – II спортивных разрядов по туристскому многоборью.

На всех этапах обучения предполагается активное взаимодействие с семьей воспитанника по вопросам экипировки, обучения и воспитания. Основной формой взаимодействия является родительское собрание.

Знания, умения и навыки, приобретенные за время обучения, выпускники с успехом реализуют в будущем в качестве помощников руководителя школьного туристского объединения, в качестве воспитателей в детских оздоровительных, спортивных и специализированных туристских лагерях, в качестве членов студенческих туристических клубов, а также в военной службе, службе в органах МВД и МЧС.

Ближайшим, наиболее перспективным результатом в творческой самореализации личности выпускников учебного объединения считается сдача зачетов на звание «Инструктор детско-юношеского туризма» при достижении 18-летнего возраста.

Контроль туристско-краеведческих знаний, умений и навыков в каждом модуле по программе «Пешеходный туризм» включает:

Планирование диагностики обученности;

Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков;

Отслеживание достижений обучающихся;

Оценка технической, тактической, психолого-волевой и методической подготовки обучающихся.

Программа «Юный турист»

1 модуль

№п/ п	НА ИМЕНОВАНИЕ Т Е М Ы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		теория (час)	практи ка (час)	всего (час)	
1	Чем полезны и интересны туристские походы, экскурсии и экспедиции	2	-	2	Беседа
2	Наш край	2	4	6	Беседа
3	Организация туристского путешествия	4	6	10	Опрос
4	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	6	16	22	Опрос.
5	Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	4	18	22	Соревнования
6	Особенности лыжных прогулок, походов	2	4	6	Поход
7	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе	3	5	8	Поход
8	Изучение и охрана памятников истории и культуры	2	2	4	Тест
9	Изучение и охрана природы	2	2	4	Тест
10	Туристское снаряжение	2	4	6	Опрос
11	Туристский быт	4	10	14	Опрос
12	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	4	4	8	Соревнования
13	Походы выходного дня (дневные походы).	2	24	26	Поход
14	Подведение итогов похода	2	4	6	
	Специальная подготовка к летнему некатегорийному двухдневному походу с ночевкой	Вне сетки часов			
	Летний двухдневный поход с ночевкой	Вне сетки часов			
	Подведение итогов похода	Вне сетки часов			

Итого:	41	103	144
---------------	-----------	------------	------------

Программа «Юный турист» (Модуль 1)

Тема 1. «Чем полезны и интересны туристские походы, экспедиции и экскурсии» (2 часа)

Наша родина - Россия. Малая родина - рязанский край. Туризм – многофункциональное средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления учащихся, активного участия в общественно полезной деятельности, привития самостоятельности, трудовых и практических навыков, средство углубления знаний по предметам школьной программы.

Путешествия по Рязанской области – увлекательнейшее занятие, приобщающее юных туристов к природе, воспитывающее чувство гордости за нашу многонациональную Родину. В туристских походах, экспедициях, экскурсиях школьники углубляют знания по географии, биологии, истории, литературе и другим предметам школьной программы, знакомятся с прошлым и настоящим своего края, с его людьми. Юные туристы становятся крепкими, мужественными, приобретают трудовые и прикладные навыки и умения. В походах широко развивается самостоятельность и инициатива, воспитывается чувство дружбы и коллективизм. В туристских походах школьники выполняют общественно полезную работу, приобретают навыки поиска и исследований, узнают об открытиях, путешествиях и путешественниках.

Роль туристских походов, путешествий, экспедиций, экскурсий, краеведческих поисков в формировании характера учащихся, его нравственных принципов, патриотизма. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Основные направления движения.

Тема 2. «Наш край» (6 часов)

Географическое положение, природные особенности (почва, растительный и животный мир, полезные ископаемые). Рельеф. Климат.

Реки и озёра. Административное деление края. Население края. Транспортные магистрали.

Вклад нашей области в хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами.

Сведения о прошлом края, новейшей его истории. Годы войны. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Наиболее интересные районы для проведения походов и экскурсий. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи края.

Заповедники и заказники.

Практические занятия:

- прогулки по ближайшим окрестностям школы, в парк, на реку, в ближайшую зелёную зону;

- экскурсии в краеведческие и мемориальные музеи, к историческим памятникам и другим памятным местам;

- экскурсии на предприятия промышленности и сельского хозяйства, на стройки, в научно-исследовательские учреждения, железнодорожную дорогу, в порты и на пристани;

- изучение своего административного округа, района;
- походы выходного дня (дневные походы) с активными способами передвижения.

Тема 3. «Организация туристского путешествия» (10 часов)

Исходные условия: определение целей похода, допустимая продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода. Комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников. Требования руководителя к участникам. Контакт руководителя с родителями.

Ознакомление с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации». Смета путешествия.

Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Ознакомление с районом путешествия. Подбор литературы и карт. Нормы переходов. Разработка маршрутов похода выходного дня, одно и двухдневного походов.

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедший этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Практические занятия:

- разработка планов подготовки путешествия, подготовка сообщений и докладов по теме и району похода, разработка проектомаршрутов;
- копирование на кальку участка топографической карты, подготовка схемы похода, работа со схемой во время похода;
- исполнение каждым участником различных обязанностей в походах выходного дня, в одно- и двухдневных походах.

Тема 4. «Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности» (22 часа)

Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Компас. Типы компасов. Устройство компаса и пользование им. Основные направления на стороны горизонта. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния.

Определение сторон горизонта по часам, местным предметам, солнцу.

Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой в походе. Отчётная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности (кроки).

Азимут. Движение по азимуту (сохранение заданного направления). Определение расстояний до видимых ориентиров. Виды соревнований по ориентированию на местности.

Практические занятия:

- изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков, «путешествие» по карте, топографические игры, решение топографических задач, копирование и увеличение карт, изготовление схемы маршрута;

- проверка компаса; работа с курвиметром, транспортиром, визирной линейкой; определение азимутов на местности; движение поазимуту;
 - пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов, глазомерная съёмка участка маршрута, нанесение на карту условных знаков;
 - участие в школьных, районных, городских, областных туристских соревнованиях
- и соревнованиях по спортивному ориентированию на местности.

Тема 5. «Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе» (22 часа)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Комплексный характер физических нагрузок в спортивном туризме. Требования к физической подготовке туриста.

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.

Утренняя гимнастика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Комплексные упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями.

Занятия лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Маршевая подготовка. Преодоление препятствий. Личное и групповое снаряжение для преодоления препятствий. Движение в походе: темп, строй, остановка для отдыха, обеспечение безопасности в походе. Преодоление естественных препятствий в походе. Переправа по бревну через овраг, ручей канаву; переправа по качающему бревну. Подъём по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Практические занятия:

- выполнение упражнений утренней зарядки: для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями;
- занятия на школьном стадионе и спортзале: занятия лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжами, плаванием, подвижные игры и эстафеты, гимнастические упражнения, спортивные игры;
- упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, скамейке, подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног;
- занятия по обучению преодолению препятствий (в зависимости от способов передвижения и района путешествия) на местности и в спортзале, овладение приёмами, обеспечивающими безопасность;
- походы выходного дня, однодневные походы.

Тема 6. «Особенности лыжных прогулок, походов» (6 часов)

Выбор лыж. Различные крепления. Личное и групповое снаряжение

для лыжного похода. Одежда и обувь туриста лыжника.

Преодоление препятствий.

Попеременный и одновременный способы ходьбы на лыжах. Техника поворотов на месте и в движении. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спуска.

Меры против обморожений, простудных заболеваний.

Практические занятия:

- подготовка лыж к использованию;
- ходьба на лыжах по равнинной местности, спуски и подъёмы, безопасное преодоление препятствий;
- приемы падения в экстремальных ситуациях;
- изготовление бахил (чехлов на ботинки), ремонт лыж;
- походы выходного дня на лыжах по ближайшим окрестностям.

Тема 7. «Краеведческие наблюдения. Фиксирование их в походе» (8 часов)

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

Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края. Встречи с местными краеведами, туристами и путешественниками. Наблюдения в городе, в лесу, на реке. Наблюдения над сезонными явлениями природы. Изучение почв, полезных ископаемых и т. п. (в соответствии с планом работы группы на маршруте).

Наблюдения и записи на экскурсиях. Запись воспоминаний очевидцев событий. Правила хранения и использования очевидцев событий. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник. Фотографирование и зарисовки в природе.

Простейшие приборы и оборудование, необходимые для краеведческой и исследовательской работы.

Практические занятия:

- изучение приборов и оборудования для краеведческой и исследовательской работы;
- выполнение заданий школьного музея, научных и общественных организаций;
- самостоятельное ведение краеведческих наблюдений, ведение дневниковых записей и записей воспоминаний, сбор образцов для коллекций, первичная обработка материалов для хранения;
- составление сценария фотосъёмок, подготовка сообщений и докладов о районе похода – по истории, климату, рельефу, флоре, фауне т.д.;
- проведение экскурсий, походов и экспедиций, участие в работе по программе туристско-краеведческого движения учащихся РФ «Отечество», в областных и местных краеведческих акциях;
- подготовка и участие в краеведческом слете.

Тема 8. «Изучение и охрана памятников истории и культуры» (4 часа)

Виды памятников - истории, археологии, градостроительства и архитектуры, искусства.

Древние памятники, исторические, военные, архитектурные и другие памятники и памятные места родного края.

Художественная, справочная литература, путеводители, фильмы, рассказывающие о памятниках истории и культуры родного края. Подготовка и проведение походов и экскурсий для изучения и охраны памятников истории и культуры.

Практические занятия:

- подготовка оборудования и снаряжения для ведения исследовательских работ и фотографирования;
- проведение экскурсий к памятникам и памятным местам, включение этих мест в план работы на туристских маршрутах;
- изготовление в результате похода, экспедиции, экскурсии фотографий, рисунков, макетов памятников;
- выполнение заданий по паспортизации памятников Общества охраны памятников, музеев;
- популяризация памятников путем бесед в школе и на маршрутах, создание фотоальбомов, стендов, фильмов, экспозиций для школьных выставок и музеев;
- уход за памятниками - как местными, так и на маршрутах.

Тема 9. «Изучение и охрана природы» (4 часов)

Законодательство России по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Кодекс туриста. Изучение растительного и животного мира России и Рязанской области.

Меры по охране окружающей среды родного края. Формы участия туристов в охране и посадке зеленых насаждений. Участие в экологических операциях по очистке и охране лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения.

Наиболее интересные уголки природы, заповедники, заказники родного края. Перечень растений и животных родного края, занесенных в «Красную книгу». Растения, которые запрещено собирать.

Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и экспедиций, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Практические занятия:

- изготовление оборудования, обеспечивающего сохранность лесных насаждений во время проведения походов и экспедиций;
- экскурсии на природу, выполнение заданий местного Общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края;
- популяризация мер по охране природы среди школьников путем бесед и докладов;
- подготовка и демонстрация компьютерных презентаций по материалам Красной книги России.

Тема 10 «Туристское снаряжение» (6 часов)

Необходимое групповое и личное снаряжение. Основные требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Правила использования, ухода и сбережения.

Подбор снаряжения в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, стойки и колышки для установки палатки. Походная посуда для приготовления пищи.

Очаги, вёдра, крючки для подвешивания посуды.

Топоры и пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор.

Практические занятия:

- составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня;
- подгонка снаряжения;
- комплектование ремонтного набора;
- установка палаток, подготовка походной постели, оборудование походного очага;
- подготовка и ремонт снаряжения, самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, кольев и колышек для палатки, крючков для подвешивания посуды;
- укладка рюкзака.

Тема 11. «Туристский быт» (14 часов)

Выбор места для бивака с учётом правил охраны природы. Основные бивачные работы. Оборудование бивака, организация привала и ночлега. Снятие бивака.

Противопожарные меры при постановке бивака. Заготовка дров. Различные типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем при заготовке дров. Сушки и ремонт одежды и обуви. Уборка места привала.

Основные требования к продуктам, используемым в походах. Набор продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи.

Использование ягод и грибов.

Режим дня в походе и на днёвке. Игры в походе.

Практические занятия:

- составление наборов продуктов и меню на поход выходного дня, одно- и двухдневный походы; приобретение продуктов;
- обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом;
- установка и снятие палаток, разжигание костров, приготовление пищи;
- изготовление макетов, чертежей, моделей различных типов костров, палаток, очагов, биваков;
- игры в пути и на привале.

Тема 12. «Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе» (8 часов)

Общие гигиенические требования при занятиях туризмом. Поддержание частоты тела, ног. Требования к одежде и обуви. Меры для предупреждения потёртостей при ходьбе.

Умывание, купание, закаливание. Сущность закаливания и систематических занятий спортом.

Различные травмы, потенциально возможные в походах.

Предупреждение травм и заболеваний в походе. Ушибы, ссадины, потертости.

Состав походной аптечки, применение медицинских препаратов.

Питьевой режим в походе, режим физических нагрузок, питания и отдыха. Помощь при тепловом ударе. Ожоги. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях.

Правила изготовления носилок из подручного материала.
Транспортировка пострадавшего.

Практические занятия:

- показ приёмов самоконтроля;
- способы обеззараживания воды;
- оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего, изготовление носилок из подручного материала;
- комплектование походной аптечки, изготовление чемоданчика для аптечки.

Тема 13. «Походы выходного дня, дневные походы» (26 часов)

Туристические возможности ближайших окрестностей г.Рязани. Наиболее интересные места для проведения походов выходного дня и дневных походов. Особенности городских походов выходного дня.

Походы выходного дня: бассейн рек Павловка и Плетенка (Московское шоссе, пос. Мервино), грачевские овраги (Дашки песочные д.

Грачи), голенченские (Горроща с. Голенчино) и сысоевские овраги (Горроща д.Сысоево).

Дневные походы: Луковский лес, пос. Сажнево, Солотча.

Практические занятия:

- разработка маршрута и план-графика похода, составление сметы расходов;
- выполнение краеведческих заданий на маршруте;
- выполнение топографических заданий и ориентирование на маршруте;
- бивачные работы, приготовление пищи;
- преодоление естественных препятствий.

Тема 14. «Подведение итогов похода» (6 часов)

Обработка собранного материала, подготовка отчёта. Отчеты ответственных за свою работу. Творческие работы участников похода.

Разбор действий участников похода группы в целом. Отчётный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия:

- составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода;
- изготовление коллекции, фотоальбомов, иллюстрированных карт или схем маршрутов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах;
- оформление творческих работ участников похода – сочинений, очерков, рисунков, стихов, компьютерных презентаций;
- составление полного отчёта с графиками, диаграммами, фотографиями для школ или организации, давшей задание;

- подготовка программы для отчетного вечера, выставки или газеты.

Специальная подготовка к летнему некатегорийному двухдневному походу с ночевкой Летний двухдневный поход с ночевкой.

Подведение итогов похода

Составление плана подготовки и распределение обязанностей. Работа в бригадах по подготовке, ремонту, изготовлению группового снаряжения. Ознакомление с литературой и картами района похода, детальная разработка похода, графика движения и работы на маршруте. Изготовление картосхем маршрута. Определение набора продуктов и приобретение их. Составление сметы.

Заместитель командира по питанию (заведующий питанием). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов.

Заместитель командира по снаряжению. Подготовка снаряжения к походу. Укладка снаряжения и оборудования, ремонтного набора.

Контроль исправности снаряжения.

Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль соблюдения гигиенических требований в походе. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим и заболевшим.

Практика в выполнении порученных краеведческих наблюдений и фиксации их.

Проведение летнего двухдневного похода с ночевкой с полным комплектом снаряжения и проверкой выполнения отдельных разделов работы в походе ответственными исполнителями.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Фото- и видеосъемка в походе. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание) составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Оформление материалов отчета похода.

Практические занятия:

- выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

Программа «Турист России»

2 модуль

№ п/ п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		теория (час)	практи ка (час)	все го (час)	

1	Туристскиеразвития туризма	2	-	2	Беседа
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	2	2	4	Беседа, поход
3	Топографическая подготовка	2	4	6	Опрос
4	Ориентирование на местности	2	4	6	Соревнования
5	Общая и специальная физическая подготовка туриста	2	6	8	Соревнования
6	Техника преодоления естественных препятствий в походе и прохождения полосы препятствий на соревнованиях по технике пешеходного туризма	4	12	16	Тест, соревнования
7	Организация и подготовка похода	2	6	8	Беседа
8	Организация и проведение похода	2	10	12	Поход
9	Подведение итогов похода	-	6	6	Беседа
10	Краеведение. Общественно полезная работа в путешествиях, охраны природы и памятников культуры. Экологические мероприятия	1	1	2	Участие в конкурсе
11	Туристское снаряжение	2	2	4	Тест
12	Туристский быт	2	6	8	Беседа
13	Гигиена туриста. Профилактика травмы заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	2	4	6	Беседа
14	Походы выходного дня (однодневные походы)	6	50	56	Поход
	Специальная подготовка к зачетному Летнему трехдневному походу III степени сложности	Вне сетки часов			
	Зачетный летний трехдневный поход III степени сложности	Вне сетки часов			
	Подведение итогов похода	Вне сетки часов			
	Итого:	31	113	144	

Программа «Турист России» (Модуль 2)

Тема 1. Туристские путешествия, история развития туризма (2 часа)

Беседа о туризме. Итоги прошедшего учебного года и дальнейшая работа туристского объединения. Виды туризма (пеший, лыжный, водный и др.). Значение и особенности пешеходных походов и путешествий.

История развития туризма в России, туризм в Рязанской области. Знаменитые российские, в том числе и рязанские, путешественники.

Кодекс путешественника.

Туристские нормативы и положение о значке «Турист России», туризм в комплексе ГТО. Разрядные нормы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Значение туристско-краеведческой деятельности в работе школьного туристского объединения. 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. Роль туристско-краеведческой деятельности в защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Тема 2. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе (4 часов)

Климат, растительность и животный мир нашего края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, фермерские хозяйства края. Охрана памятников истории и культуры.

Знатные люди рязанской области.

Охрана природы. Изучение закона об охране природы.

Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, путевой очерк. Сбор краеведческих материалов.

Подготовка итоговой выставки, фотографирование в походе.

Практические занятия:

- экскурсия в краеведческий музей, посещение краеведческих объектов Рязани и Рязанской области;

- составление путевого дневника, описание отдельных участков пути. Фотографирование в походе. Оформление отчетов, выставок. Подготовка докладов, сообщений о достопримечательных местах края;

- проведение краеведческой викторины.

Тема 3. Топографическая подготовка. (6 часов)

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

Знание топографических карт и топографических знаков в подготовке к военной службе.

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

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

Топографические знаки. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетания 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.

Спортивная карта. Масштаб. Условные знаки на спортивной карте. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия:

- упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте;

- работа с картами различного масштаба, чтение карты;

- изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа;

- копирование на кальку участка топографической карты, изготовление карт района путешествия с использованием Интернет-ресурсов;

- зарисовка топографических знаков;

- топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.

Тема 4. Ориентирование на местности (6 часов)

Компас Андрианова. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным.

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

Ориентирование с помощью карты. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир – цель, ориентир – маяк.

Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации.

Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе. Обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Способы измерения расстояния на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина.

Измерение среднего шага. Таблица перевода шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Спортивные карты. Особенности ориентирования на спортивных дистанциях.

Практические занятия:

- ориентирование карты по компасу;
- ориентирование карты по местным предметам (ориентирам)
- упражнения на засечки: на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка);
- движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков;
- измерение своего среднего шага (пары шагов), построение таблиц 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 пройденного расстояния по затраченному времени;
- тренировочные упражнения на картах разного масштаба;
- упражнения по отбору контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отыскание на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки.

Тема 5. «Общая и специальная физическая подготовка туриста» (8 часов)

Строение человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды, движение и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Общая и специальная физическая подготовка туриста. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении физических возможностей организма, разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия:

- упражнение на развитие выносливости;
- упражнение на развитие быстроты;
- упражнение на развитие ловкости;
- упражнение на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц;
- упражнение на развитие силы.

Тема 6. Техника преодоления естественных препятствий в походе и прохождения полосы препятствий на соревнованиях по технике пешеходного туризма (16 часа)

Виды естественных препятствий, возможные в походах по Рязанской области. Характеристика рельефа, равнинных рек, лесов, заболоченных участков на предполагаемых маршрутах. Определение возможностей и способы организации переправ на выбранном участке.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправе.

Переправы через реки. Возможные виды переправ.

Движение по склонам. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Выбор безопасного пути передвижения.

Страховка при движении. Положение корпуса и ног при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Преодоление заболоченных участков.

Практические занятия:

- преодоление заболоченного участка по кочкам;
- преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;
- подъем, траверс, спуск по склону без страховки;
- подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой по наведенным перилам;
- переправа по заранее уложенному бревну без страховки;
- переправа по заранее уложенному бревну с использованием наведенных перил;
- переправа по веревке с перилами;
- преодоление оврага (реки) по наведенной навесной переправе;
- вязка узлов;
- преодоление чащобного буреломного участка.

Тема 7. Организация и подготовка похода (8 часов)

Правила организации и проведения туристских путешествий на территории России. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Финансовое, продовольственное и материально- хозяйственное обеспечение похода.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей. Роль командира группы, заместителя командира по питанию (завпита), заместителя командира по снаряжению, казначея группы, проводника (штурмана), краеведа, санитаря, ремонтного мастера, фотографа, ответственного за отчет о походе.

Обязанности должностных лиц туристской группы. Руководство действиями членов группы в пределах полномочий, определенных руководителем группы. Контроль выполнения членами группы своих обязанностей по должностям.

Сбор сведений о районе похода (изучение литературы, переписка с местными краеведами, встречи с людьми, побывавшими в этих местах, посещение музеев и т.п.).

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика похода, сметы расходов. Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлега в помещении и в полевых условиях.

Культура поведения туриста и взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации. Получение разрешения на выход в поход. Расчет питания, подбор и закупка продуктов.

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

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

Контрольный сбор: проверка личной и групповой готовности к выходу в путешествие.

Практические занятия:

- отработка обязанностей во время подготовки походов выходного дня, однодневных и двухдневных походов;
- установка палатки, укладка рюкзака;
- закупка, расфасовка, раскладка продуктов;
- подготовка походной документации;
- копирование, подготовка карты;
- разработка плана-графика похода;
- подготовка группового и личного снаряжения.

Тема 8. Организация и проведение похода. (12 часов)

Движение в походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим. Цепочка. Безопасность похода. Основные причины возникновения опасности, связанные с дисциплиной туристов, плохой подготовкой похода, климатическими условиями.

Меры предупреждения опасности. Правила поведения туристов в лесу, на воде, при преодолении естественных препятствий, во время грозы. Сигналы бедствия. Наблюдение за погодой во время похода. Обеспечение жизнедеятельности в ненастных погодных условиях.

Движение по равнине, по сильно пересеченной местности.

Движение в лесу через кустарник и завалы. Сложность движения в густом лесу. Движение на склонах. Виды склонов: лесистые, травянистые, песчаные, каменистые.

Движение по заболоченной местности. Водные преграды.

Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Значение дисциплины при преодолении естественных препятствий. Обеспечение безопасности – главное требование к каждому туристскому походу.

Виды бивачных работ. Правила и меры безопасности проведения бивачных работ. Питание в туристском походе. Использование ягод и грибов в пищу.

Выполнение экологических мероприятий в походе.

Практические занятия:

- движение цепочкой, правила и режим пешего движения;
- выполнение общественных поручений и нарядов;
- преодоление естественных препятствий: подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности;
- командная страховка и самостраховка в походе;
- развертывание и свертывание бивака, бивачные работы;
- использование карты, компаса, сличение карты с местностью;
- ведение группы по заданному азимуту, движение по заданному азимуту (2-3 участка по 300-500 м);

- зарисовка в блокнотах топографическими знаками встречных на участке маршрута (2-3 км) местных предметов;
- ориентирование по компасу и небесным светилами днем и в сумерках;
- экскурсия к историко-революционному памятнику на маршруте похода;
- ведение дневниковых записей, составление описания маршрута и интересных объектов, фотографирование на заданную тему, сбор экспонатов.

Тема 9. Подведение итогов похода (6 часов)

Обсуждение похода. Просмотр походных фотографий.

Обработка собранного материала, подготовка отчёта. Отчеты ответственных за свою работу. Составление отчета о походе. Творческие работы участников похода.

Разбор действий участников похода группы в целом. Отчётный туристский вечер в школе. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия:

- оформление документации, составление паспорта и схемы маршрута после каждого похода;
- изготовление коллекции, фотоальбомов, иллюстрированных карт или схем маршрутов, выпуск стенгазет, бюллетеней о походах;
- оформление творческих работ участников похода – сочинений, очерков, рисунков, стихов, компьютерных презентаций;
- составление полного отчёта с графиками, диаграммами, фотографиями для школ или организации, давшей задание;
- подготовка программы для отчётного вечера, выставки или газеты.

Тема 10. Краеведение. Общественно полезная работа в путешествиях, охраны природы и памятников культуры. Экологические мероприятия (2 часа)

Содержание краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам с учетом краеведческих особенностей истории, экономики и культуры Рязанского края. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода.

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

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

Работа среди местного населения; участие в общественных мероприятиях, концерты художественной самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам. Экологические мероприятия.

Практические занятия:

- изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению;

- определение районов экологических нарушений фауны и флоры;
- наблюдения и фиксация редких растений и животных;
- экологические мероприятия.

Тема 11. Туристское снаряжение (4 часов)

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста - пешеходника. Эксплуатационные характеристики и технические требования к состоянию используемого туристского снаряжения. Обслуживание и ремонт снаряжения.

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

Практические занятия:

- обслуживание и ремонт снаряжения;
- упаковка снаряжения и укладка рюкзака;
- проведение игры "Что взять с собой в поход?";

Тема 12. Туристский быт (8 часов)

Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Место для установки палаток.

Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках. Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Место для вещей и обуви. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы. Свертывание бивака. Противопожарные меры.

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

Типы костров. Разведение костра при ветре, дожде, тумане. Оборудование костра для сушки одежды и обуви. Место для топора, другого инвентаря, для ведер с горячей пищей.

Яма для отбросов, уборка мусора, гашение костра.

Практические занятия:

- расчет продуктов питания для трехдневного похода;
- зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала;
- выбор мест для установки палаток;
- приемы работы с пилой и топором;
- разведение костра при ветре, дожде, тумане. Оборудование костра для сушки одежды и обуви.

Тема 13. Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе (6 часов)

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода.

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение переохлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.

Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста. Транспортировка пострадавшего.

Медицинская подготовка. Повторение гигиенических правил туриста, изученных в первый год обучения. Питьевой режим в походе.

Способы обеззараживания воды. Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых.

Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Как остановить кровотечение. Способы транспортировки пострадавшего, заболевшего.

Обязанности санитаров походной туристской группы при подготовке и во время похода. Введение санитарного походного журнала.

Ежедневный санитарный контроль за соблюдением правил личной гигиены и чистотой посуды.

Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Почему турист не имеет права скрывать свое недомогание.

Практические занятия:

- освоение приемов самоконтроля;
- обработка и перевязка ран, наложение жгута;
- оказание первой доврачебной помощи при различных травмах;
- транспортировка пострадавшего;
- конкурс на лучшее содержание палатки;
- конкурс на лучшего санитаря группы;
- конкурс на лучшего знатока грибов, ягод, трав.

Тема 14. Походы выходного дня, дневные походы (56 часов)

Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких

привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

Работа с картой в пути. Разведка на маршруте движения, опрос местных жителей.

Практические занятия:

- прогулки и походы в ближайшие зеленные зоны;
- туристские прогулки и походы по городу и области;
- отработка действий туристской группы на маршрутах по соблюдению строя, темпа, режима, интервала, построения цепочки;
- отработка действий при движении по различной местности;
- отработка действий при преодолении естественных препятствий на маршруте;
- отработка обязанностей направляющего (проводника) и замыкающего;
- конкурс на знание поведения туристов в различных ситуациях похода.

Специальная подготовка к летнему трехдневному походу III степени сложности Летний трехдневный поход III степени сложности Подведение итогов похода

Летний поход после 2-го года обучения проводится как зачетный учебно-тренировочный поход. В результате этого похода обучающие приобретут опыт движения по маршруту III степени сложности, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края. Во время зачетного учебно-тренировочного похода необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видео- и слайдфильмов (компьютерных презентаций). Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление разрядов.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Подготовка выставки о работе учебного объединения для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Программа «Школа безопасности»

Модуль 3

		КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	Форма контроля
--	--	-------------------------	-----------------------

№ п / п	НА ИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗА НЯТИЙ	теория (час)	практика (час)	всего (час)	
1. Туристская подготовка					
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8	Беседа
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1	3	4	Опрос
1.3.	Питание в туристском походе	1	1	2	Беседа
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	1	5	6	Беседа
1.5.	Тактика движения и техника Преодоления естественных препятствий в походе	2	18	20	Поход
1.6.	Подведение итогов похода	-	4	4	Беседа
1.7.	Туристские слеты и соревнования	2	8	10	Наблюдение
Всего на тему:		9	45	54	
2. Топография и ориентирование					
2.1.	Топографическая и спортивная карты	2	2	4	Беседа
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	2	2	4	Опрос
2.3.	Соревнования по ориентированию	2	6	8	Соревнования
Всего на тему:		6	10	16	
3. Краеведение					
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	2	2	4	Беседа
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	-	8	8	Опрос
Всего на тему:		2	10	12	
4. Первая доврачебная помощь					
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	2	3	Беседа
4.2.	Транспортировка пострадавшего	1	2	3	Наблюдение
Всего на тему:		2	4	6	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	1	1	2	Беседа

5.2.	Общая физическая подготовка	1	5	6	Соревнования
5.3.	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Соревнования
Всего на тему:		3	13	16	
6. Специальная подготовка					
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера действия в случаях возникновения	2	3	5	Тест
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	1	3	4	Опрос
6.3.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	1	4	5	Тест
6.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды	1	3	4	Опрос
6.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	1	5	6	Наблюдение
6.6.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	4	12	16	Соревнования
Всего на тему:		10	30	40	
	Специальная подготовка к зачетному летнему трехдневному походу III степени сложности	Вне сетки часов			
	Зачетный летний трехдневный поход III степени сложности с элементами «Маршрута выживания».	Вне сетки часов			
	Подведение итогов похода.	Вне сетки часов			
	Итого:	32	112	144	

Программа «Школа безопасности» (Модуль 3)

1. Туристская подготовка (54 часа)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики,

топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. Конструкции чехлов для топора, пилы, ножей. Техника их изготовления.

Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления.

Практические занятия

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

Изготовление необходимого туристского снаряжения.

1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (4 часов)

Требования к месту бивака:

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

- комфортность - продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама. Организация бивака и установка палатки в различных климатических условиях.

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

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне. Организация ночлегов в период межсезонья, зимой. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печи. Заготовка дров. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печи.

Практические занятия

Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Выбор места бивака. Установка палаток в различных климатических условиях.

Заготовка дров. Работа с пилой и топором. Подготовка костра и приготовление пищи на нем.

Подготовка разборной печи к работе и приготовление пищи на нем. Организация ночлега в различных климатических условиях.

Подготовка разборной печи к работе и приготовление пищи на нем.

1.3. Питание в туристском походе (2 часа)

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

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

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

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

Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины.

Приготовление пищи на костре. Виды костров и правила работы с ними.

Приготовление пищи на примусах. Виды примусов и правила работы с ними. Правила работы с бензиновым и газовым примусами.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Контрольная работа - составление меню на 2-3 суток.

Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка костра. Приготовление пищи на костре.

Подготовка примуса к работе. Приготовление пищи на примусе.

1.4. Подготовка к походу, путешествию (6 часов)

Подбор группы и распределение обязанностей.

Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Оформление походной документации. Порядок получения разрешения на выход в одно-, двухдневный и многодневный походы.

Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности, его назначение и содержание.

Подготовка специального личного и группового снаряжение для организации переправ и обеспечение безопасных действий в экстремальных ситуациях.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Изучение картографического материала и сбор краеведческих сведений о районе похода.

Изучение маршрута похода с помощью отчетов групп, прошедших этот маршрут. Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Разработка плана подготовка к летнему зачетному походу.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода.

Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (ЦДЮТиЭ, школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода. Разработка маршрута похода.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (20 часов)

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов

и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

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

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

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

Организация страховки при переправах и движении по снежникам.

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправ через реки. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и др. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды. Изменение тактики движения при изменении погоды.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

Отработка приемов самостраховки и командной страховки при организации переправ с самонаведением и снятием. Вязание узлов при организации переправ.

Ведение дневника метеонаблюдений и определение изменений погоды.

1.6. Подведение итогов похода (4 часа)

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, технического описания маршрута по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского

инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода.

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Проведение отчетного вечера, подготовка газеты или выставки по итогам похода.

Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Туристские слеты и соревнования (10 часов)

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Классификация соревнований.

Выбор места проведения соревнований, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Оборудование этапов соревнований.

Медицинское обеспечение. Охрана природы.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для проведения школьного или учреждения дополнительного образования туристского слета, соревнования. Участие в выборе района соревнований.

Участие в постановке этапов дистанции. Разработка технической документации. Работа в качестве судей на этапах. Личное участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование (16 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карты (4 часов)

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

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

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и калек. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа.

Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях (4 часа)

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка

пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в определении расстояния. Оценка дальности по звуковым эффектам. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

Особенности ориентирования в различные времена года и межсезонье. Особенности ориентирования в темное время суток.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше «срезать» тропинки, идти по азимуту.

Практические занятия

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

Упражнения по развитию глазомера. Определение дальности по звуковым эффектам. Оценка пройденного пути по времени движения.

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

2.3. Соревнования по ориентированию (8 часов)

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

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

Снаряжение участников соревнований. снаряжение участников зимних соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия

Изготовление снаряжения участников соревнований.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию в качестве участника. Подготовка снаряжения для участников зимних соревнований по спортивному ориентированию.

3. Краеведение (12 часов)

3.1. Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций (4 часа)

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края.

Потенциально опасные промышленные объекты города и области.

Средства индивидуальной и коллективной защиты, способы защиты и оказания помощи пострадавшим от активных химических отравляющих веществ

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Карта Рязанской области с обозначением районов пострадавших от последствий катастрофы на Чернобыльской атомной электростанции.

Использование средств индивидуальной и коллективной защиты, отработка способов защиты и оказания помощи пострадавшим от активных химических отравляющих веществ.

3.2. Общественно полезная работа в походе, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде (8 часов)

Деятельность по охране природы в стационарных условиях и в условиях похода. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

Красная книга Рязанской области. Редкие и охраняемые растения и животные рязанского края.

Практические занятия

Походы с целью определения на местности возможных потенциально опасных районов и объектов, влияющих на экологическое состояние родного края.

Проведение общественно полезных работ и экологических мероприятий.

4. Первая доврачебная помощь (6 часов)

4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (3 часа)

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

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

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

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

Практические занятия

Диагностика травм. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы

искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.2. Транспортировка пострадавшего (3 часа)

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

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки, способов изготовления транспортировочных средств.

5. Общая и специальная физическая подготовка (16 часов)

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

Основные сведения о строении организма и функциях человека, влияние физических упражнений, врачебный контроль и предупреждение травм.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса.

Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, острого и хронического состояния при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Восстановительная терапия.

5.2. Практические занятия Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка (6 часов)

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении физических возможностей организма, разностороннем физическом развитии туристов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные физические занятия (упражнения) членов туристского объединения.

Роль и значение общей физической подготовки для роста мастерства туристов. Место общей физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход (с учетом состояния здоровья и физиологических особенностей развития ребенка) в решении задач личной общей физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания,

вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении
Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

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

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

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросание и приём в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

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

Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; бег с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях.

Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

5.4. Специальная физическая подготовка (8 часов)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. 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 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 «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника:

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

- Игры с различными упражнениями туристской техники.

- Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Основы скалолазания:

- Знакомство с видами микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и т.д. и их использование для передвижения. Выбор оптимального маршрута прохождения. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: перенос нагрузки при неблагоприятном расположении точек опоры. Подхваты и обратные зацепы.

- Отработка тактико-технических приёмов прохождения скальных участков на альпийской стенке. Лазание по вертикальной стенке высотой до 6 м со страховкой. Спуск дюльфером с организацией командной страховки (высота до 10 м).

6. Специальная подготовка (40 часов)

6.1. Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения (5 часов)

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций. Назначение и задачи.

Структура РСЧС: территориальные подсистемы РСЧС, функциональные подсистемы РСЧС, силы наблюдения и контроля, силы и средства ликвидации ЧС.

Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера:

- геофизический (землетрясения, извержения вулканов);
- геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.);
- метеорологический (ураганы, бури, смерчи);
- морской гидрологический (цунами, циклоны);
- гидрологический (наводнения, половодья, заторы);
- пожары (лесные, торфяные и т.п.).

Основные причины возникновения чрезвычайных ситуаций.

Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий:

- проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья;
- оказание необходимой медицинской помощи;
- эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место;
- оценка сложившейся ситуации;
- принятие решения по дальнейшим действиям в сложившейся ситуации (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

Практические занятия

Отработка действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- ориентирование;
- определение направления выхода;
- обеспечение питанием и водой;
- добывание огня;
- сооружение временного жилища;
- подача сигналов бедствия.

Отработка элементов «Маршрута выживания» по программе «Школа безопасности»

6.2. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе (4 часа)

Роль психологического климата в группе в обеспечении безопасности участников похода. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения.

Что надо знать о себе, чтобы выжить в экстремальной ситуации природного характера. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление - необходимые факторы выживания. Ощущение и восприятие

действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе - определяющий фактор адекватных действий.

Практические занятия

Контроль и воспитание сплоченности коллектива в походах, на прогулках, соревнованиях и общественных работах. Индивидуальная психологическая подготовка обучающихся на «Маршрутах выживания».

6.3. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты (5 часов)

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

Определение сторон света без компаса. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Определение направления на север по часам.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов, по растительности.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Сохранение направления движения в различных условиях видимости.

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

Действия при отставании от группы. Попытка догнать группу только в случае её видимости или до развилки троп, дорог. Остановка и ожидание помощи. Изготовление временного укрытия, разведение костра.

Самостоятельный выход к населенному пункту в случае отсутствия помощи. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Определение направления на север, азимутов без использования компаса.

Определение своего местоположения в различных смоделированных ситуациях. Определение направления выхода и выход к путям сообщения или населенным пунктам.

6.4. Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды (4 часа)

Выбор места для сооружения бивака. Виды временных укрытий: навес, шалаш. Использование особенностей рельефа. Укрытия в зимних условиях: щель, траншея, пещера. Способы их изготовления.

Практические занятия

Сооружение временных укрытий.

6.5. Организация поисково-спасательных работ силами группы (6 часов)

Поиск отставшего или заблудившегося участника похода: остановка группы, определение групп поиска, постановка им задачи (определение наиболее возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося, маршрут движения групп поиска, контрольное время возвращения), поиск отставшего. Действия оставшейся части группы.

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне, падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

Оказание помощи встретившейся на маршруте группе - обязательное правило Кодекса туристов.

Практические занятия

Поисково-спасательные работы, отработка легенд.

Отработка элементов «Маршрута выживания» по программе «Школа безопасности».

6.6. Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности» (16 часов)

История создания движения. Его цели и задачи. Соревнования «Школа безопасности». Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности». Основные разделы правил.

Виды соревнований: «Полоса препятствий», «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: предстартовая проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием дистанции заместителем главного судьи по безопасности и инспектором соревнований.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Порядок определения результатов соревнований.

Практические задания

Участие в планировании дистанции. Подготовка судейской документации. Участие в судействе на этапах, в работе службы секретариата во время соревнований.

Подготовка и участие в школьных, районных и городских соревнованиях «Школа безопасности».

Специальная подготовка к летнему трехдневному походу III степени

сложности с элементами «Маршрута выживания» Летний трехдневный поход III степени сложности Подведение итогов похода

Летний поход 3-го года обучения проводится как зачетный учебно-тренировочный поход на маршруте выживания. В результате этого похода обучающиеся приобретут опыт движения по маршруту выживания. Во время похода отрабатываются: движение колонной, правила и режим пешего движения, выполнение постоянных обязанностей по организационному и хозяйственному обеспечению, преодоление различных естественных препятствий способом самонаведения с командным сопровождением (усложненные подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Использование специального личного и группового снаряжения для организации переправ и обеспечение безопасных действий в смоделированных экстремальных ситуациях.

Развертывание и свертывание бивака. Обеспечение жизнедеятельности, безопасности и комфортности на привалах. Выполнение санитарно-гигиенических требований. Проведение общественно полезных работ и экологических мероприятий.

Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Определение сторон горизонта с помощью карты, компаса, по небесным светилам и местным предметам. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Глазомерное определение дальности, оценка расстояния по звуковым эффектам и по времени движения.

Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов. Подготовка творческих работ, докладов и сообщений.

Обсуждение итогов похода. Просмотр фотоматериалов и подготовка видео- и слайд - фильмов (компьютерных презентаций).

Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Оформление разрядов.

Чистка, ремонт и сдача снаряжения. Подготовка выставки о работе учебного объединения для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

Программа «Инструктор детско-юношеского туризма»

Модуль 4

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ и ТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Форма контроля
		теория (час)	практи ка (час)	всего (час)	
1. Теоретическая подготовка					

1.1.	Организация и проведение туристских слетов, соревнований и походов	2	2		Беседа
1.2.	Правила туристских соревнований	1	1		Опрос
1.3.	Организация и проведение конкурсов	1	2		Конкурс
1.4.	Методика судейства отдельных видов туристских соревнований и конкурсов	2	4		Тест
1.5.	Обеспечение безопасности Туристских соревнований	1	2		Опрос
1.6.	Медицинское обеспечение соревнований	1	1		Опрос
1.7.	Охрана природы при проведении слетов, соревнований и походов	1	2		Опрос
Всего на тему:		9	14	23	
2 . Т е х н и ч е с к а я п о д г о т о в к а					
2.1.	Организация, подготовка и Проведение школьных массовых туристских мероприятий	2	4		Соревнования
2.2.	Подготовка дистанций соревнований	2	4		Соревнования
2.3.	Работа судей на этапах	2	6		Наблюдение
Всего на тему:		6	14	20	
3 . О б щ а я и с п е ц и а л ь н а я ф и з и ч е с к а я п о д г о т о в к а					
3.1.	Врачебный и психологический контроль участников, предупреждение травм на занятиях, соревнованиях и в походах	1	1		Тест
3.2.	Общая физическая подготовка	1	6		Соревнования
3.3.	Специальная физическая подготовка	1	5		Соревнования
Всего на тему:		3	12	15	
4 . М о р а л ь н о - в о л е в а я п о д г о т о в к а					
4.1.	Роль туристско-краеведческого движения в формировании духовного и физического облика гражданина	1	2		Беседа
4.2.	Основы педагогики	1	3		Тест
4.3.	Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса	2	6		Наблюдение

4.4.	Обучение в учебно-тренировочном походе	1	7		Наблюдение
4.5.	Вопросы психологической подготовки	1	4		Тест
Всего на тему:		6	22	28	
5. Такт и ч е с к а я п о д г о т о в к а					
5.1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися	8	24	32	Поход
5.1.1.	Подготовка похода	1	3		Наблюдение
5.1.2.	Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода	1	1		Наблюдение
5.1.3.	Первая медицинская помощь в походе. Гигиена юного туриста	-	2		Наблюдение
5.1.4.	Основы топографии и ориентирования	1	3		Наблюдение
5.1.5.	Техническая подготовка юных туристов	-	2		Наблюдение
5.1.6.	Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях	1	1		Наблюдение
5.1.7.	Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов	1	5		Наблюдение
5.1.8.	Организация и методика проведения экскурсий	1	3		Наблюдение
5.1.9.	День в походе	1	2		Наблюдение
5.1.10.	Подведение итогов похода	1	2		Наблюдение
.2.	Учебно-тренировочный поход	2	24	26	
Всего на тему:		10	48	58	
	Специальная подготовка к зачетному летнему категорийному походу I категории сложности	Вне сетки часов			
	Зачетный летний категорийный поход I категории сложности	Вне сетки часов			
	Подведение итогов похода	Вне сетки часов			
Итого:		34	110		144

Программа «Инструктор детско-юношеского туризма»(Модуль 4)

1. Теоретическая подготовка (30 часов)

1.1. Организация и проведение туристских слетов, соревнований и походов (4 часа)

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Туризм спортивный. Разрядные требования по спортивному туризму и туристскому многоборью.

«Положение о соревнованиях» и «Условия проведения соревнования» - основные планирующие документы по подготовке и проведению соревнований. Порядок разработки и утверждения положения и условий туристских соревнований.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Техническая документация соревнований.

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации». Требования к руководителям и участникам спортивных походов. Техническая документация спортивных походов.

Практические занятия:

➤ участие в разработке Положения и Условий проведения соревнований;

➤ участие в подготовке технической документации на соревнование (схема дистанции, графики движения команд, зачетные маршрутные карты, протоколы судейства и др.);

➤ участие в выборе района туристского слета, соревнований;

➤ подготовка дистанции и отдельных этапов;

➤ подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований, походов;

➤ оказание помощи в подготовке школьных групп к соревнованиям и походам.

1.2. Правила туристских соревнований (2 часа)

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» - основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований.

«Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию». Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на принятие участия в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников.

Требования к снаряжению (личному, групповому) и форме одежды участников. Оценка физического и психологического состояния участников

туристского мероприятия. Меры по предупреждению травм и психологических срывов участников соревнований. Обеспечение страховки участников на технических этапах.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

Практические занятия:

- рассмотрение образцов документации, протоколов;
- подготовка технической документации на соревнование (схема дистанции, графики движения команд, зачетные маршрутные карты, протоколы судейства);
- подготовке школьных команд к соревнованиям;
- судейство отдельных этапов;
- участие в работе главной судейской коллегии.

1.3. Организация и проведение конкурсов (2 часа)

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Судейство конкурсов.

Условия проведения различных конкурсов. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений команд. Работа жюри конкурсов.

Участие представителей от команд в работе жюри.

Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практические занятия:

- участие в организации и проведении различных конкурсов;
- оформление туристской документации и наглядной агитации;
- подготовка команд от классов.

1.4. Методика судейства отдельных видов туристских соревнований и конкурсов (6 часов)

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут». Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований.

Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации. Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Организация и судейство вида «Туристские навыки». Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп обо всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований. Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео- или слайд-фильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, и др.; судейство этих видов. Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия:

- участие в судействе соревнований по различным видам туризма;
- участие в разработке условий проведения соревнований, подготовка технической документации;
- выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов;
- участие в судействе соревнований в составе различных бригад;
- участие в организации и судействе конкурсной программы;
- участие в подготовке туристского костра и проведении вечера дружбы.

1.5. Обеспечение безопасности туристских соревнований (3 часа)

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий.

Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого

участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции.

Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности. Обеспечение безопасности при проведении тренировок на дистанции и туристских соревнований.

Практические занятия:

- расчет сложности дистанции;
- постановка дистанции и оборудование полигона соревнований;
- работа со снаряжением в должности судьи по снаряжению;
- участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

1.6. Медицинское обеспечение соревнований (2 часа)

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Пункты медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств и медицинских средств.

Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания медицинской помощи.

Практические занятия:

- комплектование медицинской аптечки, использование лекарств и медицинских средств по своему назначению;
- оказание доврачебной медицинской помощи, отработка навыков оказания помощи пострадавшим;
- приемы транспортировки пострадавшего, отработка навыков транспортирования.

1.7. Охрана природы при проведении слетов, соревнований и походов 3 часа)

Географические и климатические особенности Рязанской области. Охраняемые территории, заповедники, охранные зоны. Красная книга Рязанской области. Законодательство об охране природы (законы об охране природы, охоте и рыболовстве). Кодекс туриста.

Виды природоохранной пропаганды. Роль туристских групп в охране природы. Формы участия туристов в охране природы, пропаганде охраны природы.

Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов. Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи.

Оборудование мест купания.

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Практические занятия:

- организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов;
- оборудование мест купания;
- оборудование мест общего пользования;

- оборудование мест купания;
- оборудование мест старта и финиша.

2. Техническая подготовка (20 часов)

1.8. Организация, подготовка и проведение школьных массовых туристских мероприятий (6 часов)

Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения. Роль туристского актива учащихся и бывших воспитанников в подготовке и проведении массовых мероприятий.

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

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.

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

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание туристских мероприятий. Соблюдение гигиенических требований. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа инструктора по воспитанию самоконтроля и привитию гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки в пути. Учет медикаментов.

Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей. Разработка условий проведения соревнований. Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия:

- участие в подготовке учебных трасс для соревнований в составе слушателей семинара;
- совершенствование технических приемов страховки и само страховки при преодолении сложных естественных препятствий, умений ориентироваться на местности, проводить все виды бивачных работ, готовить снаряжение и обеспечивать правильное его использование участниками

туристского мероприятия;

‣ обучение техническим приемам команд младших классов при подготовке их к участию в школьных туристских слетах, соревнованиях, конкурсах, походах;

- подготовка снаряжения к проведению туристских мероприятий;
- приемы оказания доврачебной помощи при различных травмах;
- работа в составе комендантской службы;
- природоохранные мероприятия.

1.9. Подготовка дистанций соревнований (6 часов)

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Виды соревнований и различия в характере и постановке дистанций. 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. Понятия «дистанция», «технический этап», «контрольное время на дистанции», «рабочая зона этапа». Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Набор показателей, характеризующих сложность преодоления дистанции и отдельных участков (этапов).

Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы дистанции и описаний отдельных этапов. Безопасность дистанции. Организация сдачи дистанции судьей - инспектору.

Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия:

- участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции;
- расчет категории сложности дистанции;
- работа в составе службы дистанции;
- прохождение дистанций соревнований и отдельных ее участков (этапов).

1.10. Работа судей на этапах (8 часов)

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований. Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида туристского соревнования.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе.

Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия.

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование

и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи. Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Практические занятия:

- участие в постановке и оборудовании этапов дистанции;
- совершенствование техники выполнения условий этапа;
- работа в качестве судей на этапах, судейская трактовка ошибок;
- практическая отработка действий судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

3. Общая и специальная физическая подготовка (16 часов)

3.1. Врачебный и психологический контроль участников, предупреждение травм на занятиях, соревнованиях и в походах (3 часа)

Значение для инструктора наличия медицинских знаний и владения приемами врачебного и психологического контроля состояния участников туристских мероприятий.

Физиологические особенности детского организма. Значение физической и морально-волевой подготовки туриста. Противопоказания к участию в туристском походе. Контроль инструктора за самочувствием участников на занятиях, соревнованиях, в походах – в пути и на привалах.

Ведущая роль центральной нервной системы и влияние физических упражнений в подготовке инструктора. Воспитание и развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты и пр.) и формирование специальных двигательных навыков (обучение движениям).

Гигиена при тренировках и соревнованиях. Санитарно-гигиенические мероприятия в походе: умывание, купание, мытье ног, применение репеллентов, санитарный контроль. Закаливание организма.

Походы выходного дня, однодневные и многодневные походы. Маршевая подготовка в тренировочных походах. Правильный режим работы и отдыха в походах.

Практические занятия:

- приемы врачебного контроля, методы диагностики травм и болезней;
- психологическая подготовка инструктора;
- оценка врачебного и психологического состояния участников на тренировках, состязаниях, прогулках и походах;
- ведение дневника врачебного и психологического контроля.

3.2. Общая физическая подготовка (7 часов)

Различные виды спорта как средство физической подготовки при организации круглогодичных предпоходных тренировок. Организация и проведение спортивных тренировок. Занятия в спортивном зале и на природе.

Подбор упражнений в зависимости от предстоящего похода.

Методика проведения специальной физической разминки и выполнения различных упражнений. Необходимость психологической и физической подготовки. Чередование нагрузки и отдыха. Контроль уровня подготовки участников похода.

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

Практические занятия:

- методические приемы проведения спортивных тренировок;
- методические приемы проведения физической разминки и выполнения различных упражнений;
- 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;
- игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями; эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения;
- легкая атлетика.

3.3. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для многодневных походов. Специальные упражнения для пешего и лыжного туризма. *Занятия в спортивном зале и на природе.*

Движение по лесу, кустарникам и завалам, по пересеченной местности. Движение по дорогам и тропам, по песку. Движение по склонам различной крутизны с различным растительным покровом. Движение по болотистым участкам. Способы преодоления естественных препятствий.

Методика выполнения специальных упражнений. Разучивание специальных упражнений.

Практические занятия

➤ Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские прогулки. Многократное пробегание различных отрезков пути с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

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

расставленными в различном положении стойками.

➤ Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

➤ Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

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

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

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

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

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

➤ Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др.

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

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

➤ Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. 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, берегов ручьев.

➤ Элементы скалолазания. Упражнения на стенке по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов. Акробатические

и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью: бревну, буму, перилам, параллельным брусьям, подъем по шесту, по наклонной лестнице без рук. Сжатие теннисного мяча, резинового кольца, кистевого эспандера. Подтягивание на перекладине с переходом в упор. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

➤ Лазание по вертикальной стенке со страховкой. Движение по полке (карнизу) шириной 1-3см с упором ногами в стену на страховке. Движение по высоко натянутым параллельным перилам 10-15м. Подъем на стременах.

➤ Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений.

➤ Преодоление туристской полосы препятствий.

4. Морально-волевая подготовка (20 часов)

4.1. Роль туристско-краеведческого движения в формировании духовного и физического облика гражданина (2 часа)

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

План туристско-краеведческой работы - составная часть плана учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. Задачи: содействие духовному воспитанию граждан, укреплению здоровья и содействию физическому развитию, воспитанию волевых и моральных качеств человека.

Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Основные направления движения. Формы туристско-краеведческой работы: поход, путешествие, экскурсия, прогулка, слет, соревнования, кружки и клубы, туристский лагерь, работа поисковых групп, школьный музей, туристский вечер и другие.

Роль администрации образовательного учреждения, родителей, общественных организаций. Работа туристского актива. Работа с классными руководителями. Работа с педагогическим коллективом.

Пропаганда туризма среди родителей. Туристская стенгазета и радиопередачи. Составление перспективного плана туристско- краеведческой работы на учебный год.

Практические занятия:

➤ агитационная и пропагандистская работа учащихся объединения;
➤ разработка и утверждение плана туристско-краеведческой работы;
➤ разработка творческих заданий туристско-краеведческой направленности;

➤ оказание помощи младшим классам в выполнении заданий туристско-краеведческой направленности.

4.2. Основы педагогики (3 часа)

Сущность процесса обучения, понятия «знания», «умения», «навыки», процесс усвоения. Основные принципы обучения: научность, связь теории и практики, наглядность, систематичность, доступность, индивидуальный подход, сознательность и активность.

Методы обучения: устное изложение материала (рассказ, объяснение); беседа; показ (демонстрация) с пояснением технических приемов;

самостоятельные действия обучаемых (тренировка) под наблюдением инструктора. Методические рекомендации инструкторам детско-юношеского туризма к проведению тренировок, занятий, походов, соревнований и других форм туристско-краеведческой работы.

Практические занятия:

- самостоятельная работа с нормативными документами и учебно-методической литературой;
- инструкторская работа с юными туристами.

4.3. Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса (6 часов)

Виды и формы практических занятий. Практические занятия в аудитории (классе, спортзале) и вне аудитории на природе.

Технология подготовки и проведения тренировок. Цели, содержание, методы и средства достижения учебных и воспитательных целей. Выбор места проведения занятий.

Методическая разработка практического занятия: место и продолжительность, количество участников, материально-техническое обеспечение, содержание и ход занятий.

Инструктажи и обеспечение безопасности практических занятий.

Практические занятия:

- учебно-тренировочные семинары по технике пешеходного туризма;
- проведение инструктажей по технике безопасности и правилах отработки технических приемов на практических занятиях;
- участие в практических занятиях в качестве инструктора на учебной точке.

4.4. Обучение в учебно-тренировочном походе (6 часов)

Задачи учебно-тренировочного похода, его отличие от спортивного похода. План-график движения в учебно-тренировочном походе. План учебных занятий и воспитательной работы. Специфические формы обучения: регулярные разборы действий инструкторов; обсуждение препятствий, выбор тактики и техники их преодоления.

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

Практика (стажировка) в руководстве группой - выполнение обязанностей руководителя, командира, проводника, краеведа, завхозов, санитаров, казначей и др. 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.

Коллективное обсуждение итогов похода по различным аспектам - спортивно-техническая часть, краеведческое содержание похода, финансовый отчет, материальное обеспечение и др.

Практические занятия

- подготовка плана учебных занятий и воспитательной работы учебно-тренировочного похода;
- разработка тактики и техники преодоления различных препятствий;

➤ разбор действий при преодолении препятствий, анализ своих действий и действий товарищей при преодолении препятствий.

4.5. Вопросы психологической подготовки (3 часа)

Понятие психологического климата туристической группы. Конфликты, причины возникновения, способы их преодоления.

Психологическая тактика руководителя группы.

Особенности психологии малых групп. Роль инструктора детско-юношеского туризма в поддержании здорового психологического климата в походе. Контроль и поддержание здорового психологического климата участников в походе и на соревнованиях. Психолого-педагогического отчет.

Психологические проблемы юных туристов в преодолении сложных препятствий. Психологическое состояние участников похода на различных этапах похода. Психологическое состояние участников соревнований.

Практические занятия:

- психологические тесты;
- составление психолого-педагогического отчета похода;
- разбор учебно-тренировочного похода.

5. Тактическая подготовка (58 часов)

4.6. Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися (32 часа)

4.6.1. Подготовка похода (4 часа)

Понятие о тактике и технике в туризме. Исходные условия: определение целей похода, допустимая продолжительность, протяженность, сложность и стоимость похода для данной группы.

Комплектование туристской группы (принципы, психологические особенности). Принципы самоуправления и самообслуживания: распределение обязанностей (должностей) в группе, подготовка ответственных за участки работ.

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. Оформление походной документации, утверждение похода.

Практические занятия:

- ролевая игра «Требования к руководителям и участникам похода»;
- разработка маршрута и тактического плана похода (определение критерий сложности маршрута, подбор и подготовка необходимого снаряжения для похода;
- комплектование туристской группы, предварительный медицинский осмотр участников;
- выполнение творческих заданий туристско-краеведческой направленности;
- географические и климатические особенности Рязанской области;
- определение правил безопасности и природоохранных мер;
- оформление туристской документации и наглядной агитации;
- обучение новичков необходимым в походе техническим приемам.

4.6.2. Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода (2 часа)

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 продуктов в походе. Пополнение продовольствия в пути. Работа дежурных поваров. График дежурств.

Снаряжение для пешеходного похода: личное, групповое, специальное. Требование 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.

Практические занятия:

‣ инструкторско-методические занятия по отработке обязанностей должностных лиц по финансовому, продовольственному и материально-техническому обеспечению похода;

‣ психолого-педагогическая подготовка должностных лиц по финансовому, продовольственному и материально-техническому обеспечению похода;

‣ подготовка и ремонт снаряжения.

4.6.3. Первая медицинская помощь в походе. Гигиена юного туриста (2 часа)

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.

Изготовление транспортных средств (носилок, волокуш). Транспортировка пострадавшего.

Санитар походной группы, его обязанности при подготовке и во время похода. Санитарный контроль (кухонное хозяйство и гигиена участников похода). Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки в пути. Учет медикаментов.

Практические занятия:

‣ инструкторско-методические занятия по отработке приемов оказания первой медицинской помощи;

‣ инструкторско-методическое занятие по выполнению обязанностей санитара походной группы;

‣ изготовление транспортных средств (носилок, волокуш) и транспортировка пострадавшего;

‣ состав, хранение и использование походной медицинской аптечки в пути.

4.6.4. Основы топографии и ориентирования (4 часа)

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.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт.

Что такое рельеф и его значение в оценке походной обстановки. 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: упражнения, задачи, конкурсы, игры и соревнования по топографии и ориентированию. 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 измерение. Измерение расстояний шагами и по времени движения.

Практические занятия:

‣ инструкторско-методические занятия по основам топографии и ориентирования;

‣ инструкторско-методические занятия по использованию компаса, определению сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам, измерению расстояний по карте и на местности;

‣ копирование на кальку участка топографической карты;

‣ топографическая съемка местности.

4.6.5. Физическая и техническая подготовка юных туристов (2 часа)

Физиологические особенности детского организма. 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.

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

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

Практические занятия:

- инструкторско-методические занятия по обучению юных туристов правилам движения, преодоления препятствий на маршруте и обеспечению страховки;

- инструкторско-методические занятия по обучению юных туристов основам топографии и ориентирования на маршруте;

- инструкторско-методические занятия с юными туристами по использованию компаса, определению сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам, измерению расстояний по карте и на местности;

- работа инструкторов по обучению юных туристов техническим приемам использования веревок и карабинов в походе, вязка узлов.

4.6.6. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях (2 часа)

Утверждение маршрутов. 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 остроережущими инструментами и предметами.

Гигиенические требования при приготовлении и приеме пищи. Использование в походе грибов и ягод. Ядовитые грибы и растения. Питьевой режим в походе. Забор воды. Обеззараживание воды.

Меры предосторожности при грозе, сильном ветре и других неблагоприятных метеоусловиях.

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

Практические занятия:

- инструкторско-методические занятия по обустройству бивака, мест забора воды и мест купания;

- инструкторско-методические занятия по обучению юных туристов приемам самоконтроля, воспитанию у юных туристов сознательной дисциплины, умения оценивать свои силы и возможности;
- проведение инструктажей по правилам и мерам безопасности в походах и на экскурсиях (правила дорожного движения, использование транспорта, преодоление естественных препятствий, обустройство бивака, организация купания, приготовление и прием пищи, забор и обеззараживание воды, поведение при неблагоприятных метеоусловиях и т.д.).

4.6.7. Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов (6 часов)

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.

Практические занятия:

- инструкторско-методические занятия «Методика краеведческих наблюдений», «Техника проведения краеведческих наблюдений»;
- инструкторско-методические занятия «Разработка заданий краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам»;
- проведение инструктажей по правилам поведения в местных населенных пунктах.

4.6.8. Организация и методика проведения экскурсий (4 часа)

Методика организации и проведения экскурсий на предприятия, к памятникам, на природу. Составление плана экскурсий. Работа местных экскурсионных организаций.

Характеристика некоторых экскурсионных объектов области, города, района.

Разработка и проведение экскурсий инструктором похода. Подведение итогов экскурсии. Практические занятия:

- инструкторско-методические занятия «Организационно-методические рекомендации по подготовке экскурсий», «Основные методы проведения экскурсий»;
- самостоятельная работа под руководством преподавателя по

подготовке экскурсии на выбранном объекте;

- проведение экскурсий на отдельных экскурсионных объектах.

4.6.9. День в походе (3 часа)

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, порядке движения группы.

Переезд к начальному пункту похода: поведение группы на улицах и на транспорте. Посадка в поезд, решение организационных вопросов совместно с проводниками. Игры в дороге.

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 плане на завтра, 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.

Практические занятия:

- инструкторско-методические занятия по организации походных мероприятий;
- ролевая игра «День в походе», проигрывание этапов и отдельных

мероприятий походного дня.

4.6.10. Подведение итогов похода (3 часа)

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

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, 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. Составление педагогического и финансового отчета.

Практические занятия:

► инструкторско-методические занятия «Содержание итогового отчета похода», «Содержание отчетов ответственных по отдельным участкам работы».

4.7. Учебно-тренировочный поход (26 часов)

Проводится учебно-тренировочный поход III степени сложности с учащимися туристского объединения. Учащиеся 4 года обучения привлекаются в качестве инструкторов на всех этапах подготовки и проведения похода.

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) учащихся 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.

Слушатели 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 учащийся при проведении похода.

Сдача зачетов по программе «Инструктор детско-юношеского туризма».

Практические занятия:

► итоговый семинар и выпускниками учебного объединения «Учебно-тренировочный поход, его задачи и содержание»;

► самостоятельная работа в качестве инструктора на различных этапах подготовки и прохождения учебно-тренировочного похода;

► инструкторско-методическое занятие «Порядок сдачи зачетов по программе «Инструктор детско-юношеского туризма».

Методические рекомендации

Рекомендуемый состав группы первого года обучения — 15 учащихся. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но можно и по группам, соответствующим физической подготовке и интересам детей (7-8 человек).

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы и профильные лагеря с круглосуточным пребыванием.

При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного процесса в следующих направлениях:

1. Развитие самостоятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы.
2. Формирование разносторонне развитой личности.
3. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения.

Педагогу необходимо учитывать следующие принципы организации деятельности объединения для успешной реализации данных программ:

✓ обеспечение общественно-полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой направленности туристско-краеведческой деятельности обучающихся;

✓ дифференциацию и индивидуализацию учебно-тренировочного процесса, что помогает подростку выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям;

✓ гедонистическую направленность деятельности объединения, предполагающую организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Для эффективного усвоения учебного материала, необходимо организовывать практическую деятельность обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время практических занятий, походов выходного дня, многодневных учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий. Следует учитывать интеллектуальный аспект туристско-краеведческого направления дополнительного образования, тесную связь между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность.

Процесс успешного развития неразрывно связан с активной умственной и физической деятельностью обучающихся, индивидуальной и коллективной работой по выполнению обязанностей в группе в период подготовки и проведения походов, соревнований.

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

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) необходима их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, морально-волевого и функционального развития обучающихся.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целей педагог использует комплекс педагогических технологий. Дополнительное образование изначально является личностно-ориентированным образованием. Большинство детей приходит заниматься, потому что хочет заниматься именно этим. Существует часть детей, которые приходят случайно, за кампанию и т.п. Для таких детей желательно найти соответствующую мотивацию и методы обучения.

Поскольку к занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск, то, естественно, возникает пестрый состав обучающихся, имеющих разный уровень начальной подготовки. Различия в подготовке детей требуют применения разноуровневой технологии обучения, позволяющей достигать поставленных целей каждому обучающемуся.

Младшие подростки чрезвычайно активны и любознательны и могут в перспективе составить ядро будущей группы. В этом возрасте дети активно ищут себя, часто меняя за одно полугодие несколько объединений. Это естественный процесс и к нему следует отнестись спокойно. В этом возрасте очень важно для детей мнение сверстников. Они еще не умеют анализировать собственные поступки, успехи и неудачи, поэтому каждая неудача вызывает у них чувство неуверенности и переживание собственной неполноценности. Поэтому важно оградить обучающихся от первых возможных неудач, создавать «ситуации успеха», которые позволили бы ощутить чувство уверенности в себе.

Работая с подростками нельзя забывать о том, что период полового созревания - это время сильнейшей перестройки всего организма. От педагога требуется повышенная чуткость и такт. Повышенная утомляемость учащихся требует осторожного выбора физических нагрузок, соответствующей нитки маршрута, организации забросок, помощи со стороны взрослых участников похода.

В этом возрасте становится отчетливо выраженным различие поведения по половому признаку. Учитывать эти особенности необходимо.

Воспитательные возможности занятий туризмом огромны. Педагог может использовать в воспитательных целях естественные и искусственно созданные ситуации: преодоление препятствий, разгрузка заболевшего, помощь пострадавшему, разведка пути, выбор оптимального варианта движения и т.п. Операционное определение результатов воспитания противопоказано дополнительному образованию. Результат воспитания обычно достаточно далеко отнесен по времени от процесса, да и количественными показателями не выражается. Нравственное воспитание не осуществляется словами, его основной инструмент - поступки. Поэтому педагогу следует постоянно помнить об этом аспекте своей деятельности и вести себя этично в сложных условиях соревнований и спортивной борьбы.

Спортивный туризм и ориентирование входят в единую спортивную классификацию. Целесообразно показать учащимся перспективы спортивного

роста.

При занятиях ориентированием на начальном этапе для обеспечения безопасности необходимо ориентироваться в группе, и только овладев основами, можно переходить к индивидуальному ориентированию, подбирая наиболее освоенные районы. Ни в коем случае не форсируя этот процесс.

Туристские навыки и умения (ориентирование, обустройство бивака, доврачебная помощь и т.д.) нарабатываются в основном в походных условиях: в походах выходного дня, учебно-тренировочных походах, в условиях занятий на местности.

Чрезвычайно важно воспитать в юных туристах бережное отношение к природе, к историческим и культурным памятникам родного края. Для расширения общего кругозора и приобщения к культурным традициям страны следует максимально использовать возможности совершения экскурсий в районах путешествий, а также выбирать маршруты, связанные с осмотром памятников истории, культуры, природы. Перед таким походом следует провести теоретическое занятие, посвященное данному памятнику.

Обучение, воспитание и развитие не являются изолированными друг от друга областями педагогической деятельности. Неразрывность этих процессов необходимо учитывать при работе по данной программе. Выбирая те или иные педагогические технологии, педагогу следует иметь в виду, что учебное занятие представляет собой целостную динамическую систему взаимодействия педагога и обучающегося, состоящую из целей, содержания, методов, форм и реальных результатов обучения.

Наиболее эффективны при личностно-ориентированном подходе к обучению туризму такие технологии как: технология разноуровневого обучения, технология коллективного взаимообучения и технология игры. Возникающие при этом шум и движение не мешают процессу, поскольку занятия проходят на местности. Подобная организация обучения служит динамической разгрузкой после обучения в школе, в условиях классно-урочной системы и гиподинамии.

Для каждого уровня результатов рекомендуется применять следующие категории целей:

- ✓ знание - обучающийся запомнил и воспроизвел конкретный учебный материал,
- ✓ понимание - обучающийся объясняет, интерпретирует учебный материал, иллюстрирует, приводит примеры,
- ✓ применение - обучающийся использует полученные знания по образцу, в измененной обстановке, в новой обстановке.

Педагогу важно использовать мотивацию большинства детей, постоянно поддерживать ее созданием ситуаций успеха. Огромную роль играет создание доброжелательной атмосферы в объединении. Занятия в объединении позволяют создать такую образовательную и воспитательную среду, в которой ребенок может развить свои естественные способности и в которой он наиболее восприимчив к воспитанию, как направленному действию, прививающему ребенку черты и свойства, востребованные обществом и государством.

На 4 году обучения занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся следует делать больший

упор на групповые занятия в составе 2-3 человек (т.е. в составе судейской команды технического этапа, команды инструкторов на учебной точке) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащих умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей и требовательным инструктором. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Оценка полученных результатов

Качество обучения - сложнейшая общесистемная проблема образования, подходы к решению которой зависят как от педагогической парадигмы, так и от социальных условий существования общества, во многом определяющих выбор этой парадигмы.

Отсутствие оценочно-бальных показателей – это реальная, не отложенная на будущее деятельность обучающихся на основе приобретенных знаний и умений. Индивидуальные относительные нормы достижений, индивидуальное дозирование и оптимальный выбор трудности задач, предоставление обучающимся возможности выбора этих задач позволяют педагогу сохранить ситуацию успеха в объединении. Эти же факторы дают возможность поддерживать у обучающихся реалистичный уровень притязаний, следствием которого будет личная ответственность обучающихся за реализацию этих притязаний

Качественными показателями обучения служат результаты выступлений обучающихся на соревнованиях, выполнение разрядных требований, выступления на слетах и фестивалях, участие в учебно-тренировочных походах.

Результаты воспитания и развития не допускают однозначного операционного определения. Здесь возможно применение оценок, используемых для определения достижения цели занятия: реализовано полностью, частично, не реализовано. Собственно критериями могут являться научно обоснованные педагогические тестовые материалы. Степень реализации воспитания и развития может быть также определена педагогом и субъективно, по поведению учащихся в процессе обучения, во время совершения учебно-тренировочных походов, выступлений на соревнованиях.

Условия реализации программы

Внутренние:

✓ наличие снаряжения и инвентаря необходимого для занятий туризмом;

✓ обеспечение наполняемости групп в соответствии с программой.

Внешние:

✓ стабильная социально-политическая обстановка в стране;

- ✓ необходимое и достаточное финансирование туристских мероприятий;
- ✓ устойчивый рост материального благосостояния населения, обеспечивающий приток обучающихся;
- ✓ взаимодействие с учреждениями, занимающимися туристской деятельностью.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение Программы

Реализация Программы предполагает следующие формы организации образовательной деятельности:

- групповые теоретические беседы с учащимися;
- индивидуальные теоретические и практические задания по технологическим картам;
- групповые практические задания по приготовлению блюд;
- групповые практические задания по сервировке стола;
- устные опросы.

Материально-техническое обеспечение Программы

Технические средства обучения:

- компьютер
- средства аудио и видео визуализации
- DVD – фильм
- мультимедийные пособия
- Проектор
- Туристские сайты
- Туристские карты
- Чертежные принадлежности
- Спортивные карты
- Компасы
- Фотоальбомы по культуре Рязанского края
- Фотоальбомы по природе Рязанского края
- Демонстрационные слайд-фильмы
- Презентации

Дидактические материалы: Демонстрационные фильмы (9 студия), компьютерные презентации, отчеты походов, фотографии, рисунки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ» (1-й модуль)

№ п/п	НА ИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
1	Чем полезны и интересны	Лекция КГЗ	Рассказ Показ Беседа	Демонстрационные фильмы (9 студия)	Компьютер Проектор Туристские	1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД

№ п/п	НА ИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
	туристские походы, экскурсии и экспедиции			Компьютерные презентации Отчеты походов Фотографии Рисунки	сайты Туристские карты	«Вокруг света», 1994 2. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. М.: ФЦДЮТиК, 2006 3. Кублицкий Г. Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986 4. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Лето, дети и туризм – М.: ЦДЮТур, 1997
2	Наш край	КГЗ Экскурсия Пешеходная прогулка Поход выходного дня	Рассказ Показ Беседа	Демонстрационные фильмы (9 студия) Компьютерные презентации Отчеты походов Фотографии Рисунки	Компьютер Проектор Туристские сайты Туристские карты	1. Атлас рязанской области, М, «Арбалет», 2002 2. Курило Л.В. «Краеведение и туризм», М, РМАТ, 1999 3. Панков В. «Иду Мещерой», М, Московский рабочий, 1984 4. Толченкин А.Н. Киреева Н.Н. Чекурин Л.В. История родного края – Рязань: Московский рабочий, 1983
3	Организация туристского путешествия	КГЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа	Образцы отчетных материалов	Туристские карты Чертежные принадлежности	1. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации 2. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001 3. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006
4	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности	КГЗ ПЗ на местности Пешеходная прогулка Соревнования	Рассказ Показ Беседа Игра Конкурс Участие	Образцы отчетных документов и материалов Таблицы топографических знаков и легенд	Туристские карты Спортивные карты Компасы	1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО России, 1997 2. Куприн А. Занимательно об ориентировании – ТСС России, 1996 3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений - М.: Просвещение, 1990
5	Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе	Лекция КГЗ ПЗ в спортзале ПЗ на местности Спортивные игры Поход выходного дня	Рассказ Показ Беседа Разучивание Тренировка	Демонстрационные слайд-фильмы Плакаты	Компьютер Проектор Спортзал Спортивные снаряды Туристское снаряжение	1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989 2. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по пешеходному туризму, Московская

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
		Однодневный поход				городская станция юных туристов, 2000 3. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн - М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003 4. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985
6	Особенности лыжных прогулок, походов	ИМЗ ПЗ на местности Поход выходного дня	Рассказ Показ Разучивание Тренировка	Спортивные схемы	Снаряжение туриста - лыжника	1. Кузьмин Е.М. «Турист-лыжнику», Петрозаводск, «Карелия», 1983 2. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988
7	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе	Лекция КГЗ ПЗ на местности Поход выходного дня	Рассказ Показ Беседа	Фотоальбомы старой и современной Рязани Демонстрационные слайд-фильмы	Компьютер Проектор Сайты по истории и культуре Рязанского края	1. Атлас рязанской области, М, «Арбалет», 2002 2. Курило Л.В. «Краеведение и туризм», М, РМАТ, 1999 3. Константин Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся - М.: ЦДЮТиК, 2001
8	Изучение и охрана памятников истории и культуры	Лекция Пешеходная прогулка Экскурсия	Рассказ Показ Беседа	Фотоальбомы по истории и культуре Рязанского края Демонстрационные слайд-фильмы Презентации	Компьютер Проектор Сайты по истории и культуре Рязанского края	1. Атлас рязанской области. М, «Арбалет», 2002 2. Константин Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001 3. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006
9	Изучение и охрана природы	Лекция Пешеходная прогулка Поход выходного дня	Рассказ Показ Беседа	Фотоальбомы по природе Рязанского края Демонстрационные слайд-фильмы Презентации	Компьютер Проектор Сайты по охране природы Рязанского края	1. Красная книга Рязанской области 2. Плешанов Е. «Я + Природа», Воронеж, 1997 3. Русский турист: Нормативные акты. Законодательство России по охране природы. Кодекс туриста. Выпуск – М.: 2006
10	Туристское снаряжение	КГЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа	Схемы Рисунки Паспорта Техническое описание снаряжения	Туристское снаряжение (личное, групповое)	1. Документация на туристское снаряжение 2. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981 3. Самодельное туристское снаряжение / Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986
11	Туристский быт	КГЗ ПЗ на местности Поход выходного дня	Рассказ Показ Разучивание Игра Тренировка	Схемы Плакаты Рисунки	Туристское снаряжение (личное, групповое)	1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1996

№ п/п	НА ИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						2. Рыжавский Г.Я. Биваки – М.: ЦДЮТур, 1995 3. Симаков В.И. «Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984
12	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	Лекция ИМЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа Разучивание	Учебные видеофильмы Схемы Плакаты	Компьютер Проектор Медицинская аптечка и оборудование	1. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991 2. Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992
13	Походы выходного дня (дневные походы)	Поход выходного дня Дневной поход	Самостоятельная работа под руководством педагога	Достопримечательности Рязанского края (книги, фильмы, презентации) Любительская видео и фотосъемка	Компьютер Проектор Фотоаппарат	1. Атлас рязанской области. М, «Арбалет», 2002 2. Симаков В.И. «Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984
14	Подведение итогов похода	ИМЗ ПЗ	Самостоятельная работа под руководством педагога	Творческие отчеты туристских групп	Компьютер Проектор Принтер	1. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983
	Специальная подготовка к летнему	ИМЗ ПЗ по подготовке к	Рассказ Показ Беседа Самостоя	План подготовки туристской группы	Личное и групповое снаряжение туристской	1. Инструкция по организации и проведению туристских

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
	некатегорийному двухдневному походу с ночевкой	походу	тельная работа под руководством педагога		группы	походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации 2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987
	Летний двухдневный поход с ночевкой	Зачетный учебно-тренировочный поход	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	План-график похода туристской группы	Личное и групповое снаряжение туристской группы	1. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004 2. Штюрмер Ю.Л. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990 3. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985
	Подведение итогов похода	ПЗ по подведению итогов похода	Самостоятельная работа под руководством педагога	Творческие отчеты туристских групп	Компьютер Фотоаппарат Проектор Принтер	1. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников: Методические указания – М. ЦРИБ «Турист», 1985

Принятые сокращения:

КГ – классное групповое занятие
З

ИМЗ – инструкторское методическое занятие

ПЗ – практическое занятие

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»
(2-й модуль)**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
1	Туристские путешествия, история развития туризма	Лекция	Рассказ Показ Беседа	Демонстрационные фильмы (9 студия) Компьютерные презентации Отчеты походов Фотографии Рисунки	Компьютер Проектор Туристские сайты Туристские карты	1. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе», М, «ФиС», 1983 2. Константин Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006 3. Русский турист: Нормативные акты России. Выпуск – М.: 2006 4. Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993
2	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	КГЗ Экскурсия Пешеходная прогулка Поход выходного дня	Рассказ Показ Беседа	Демонстрационные фильмы (9 студия) Компьютерные презентации Отчеты походов Фотографии Рисунки	Компьютер Проектор Туристские сайты Туристские карты	1. Атлас рязанской области, М, «Арбалет», 2002 2. Константин Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001 3. Панков В. «Иду Мещерой», М, Московский рабочий, 1984 4. Толченкин А.Н. Киреева Н.Н.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						Чекурин Л.В. История родного края – Рязань: Московский рабочий, 1983
3	Топографическая подготовка	КГЗ ПЗ на местности	Рассказ Показ Беседа	Таблицы топографических знаков	Туристские карты Компасы Курвиметр Чертежные принадлежности	1. Алешин В.М. Серебrenиков А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985 2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997 3. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии», 1888
4	Ориентирование на местности	КГЗ ПЗ на местности Соревнования	Рассказ Показ Беседа Тренировка Игра Конкурс Участие в соревнованиях	Таблицы туристских топографических знаков и легенд	Спортивные карты Компасы Снаряжение спортсмена - ориентировщика	1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983 2. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005 3. Правила соревнований по спортивному

№ п/п	НА ИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						ориентированию – М.: ЦДЮТур, 1999 4. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений - М.: Просвещение, 1990 5. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
5	Общая и специальная физическая подготовка туриста.	КГЗ ПЗ в спортзале ПЗ на местности	Рассказ Показ Беседа Разучивание Тренировка	Демонстрационные слайд-фильмы Плакаты	Компьютер Проектор Спортзал Спортивные снаряды	1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989 2. Ежи Талага «Энциклопедия физических упражнений», М, «ФиС» 1998 3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм», М - «Советский спорт», 2002 4. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985
6	Техника преодоления естественных препятствий в походе и прохождения полосы препятствий на	ИМЗ ПЗ на местности Соревнования по технике пешеходного туризма	Рассказ Показ Разучивание Тренировка	Схемы препятствий (естественные и смоделированные на соревнованиях)	Туристское снаряжение (личное, групповое)	1. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по пешеходному туризму, Московская городская станция

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
	соревнованиях по технике пешеходного туризма					<p>юных туристов, 2000</p> <p>2. Константин Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003</p> <p>3. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995</p>
7	Организация и подготовка похода	Лекция КГЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	Образцы походной документации	Компьютер Принтер Туристское снаряжение (личное, групповое)	<p>1. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006</p> <p>2. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006</p> <p>3. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации</p>
8	Организация и проведение похода	Лекция Пешеходная прогулка Экскурсия	Рассказ Показ Беседа	Фотоальбомы Рязанского края Демонстрационные слайд-фильмы Презентации	Компьютер Проектор Сайты по истории и культуре Рязанского края	<p>4. Атлас Рязанской области. М, «Арбалет», 2002</p> <p>5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение</p>

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						туристских походов. - М.: Профиздат, 1987 б. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006
9	Подведение итогов похода	ИМЗ ПЗ	Самостоятельная работа под руководством педагога	Творческие отчеты туристских групп	Компьютер Фотоаппарат Проектор Принтер	4. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983
10	Краеведение. Общественно полезная работа в путешествиях, охраны природы и памятников культуры. Экологические мероприятия	КГЗ ПЗ на местности	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	Фотоальбомы по истории и культуре Рязанского края Фотоальбомы по природе Рязанского края Демонстрационные слайд-фильмы Презентации	Компьютер Проектор Фотоаппарат Сайты по истории и культуре Рязанского края Сайты по охране природы Рязанского края	5. Атлас Рязанской области, М, «Арбалет», 2002 6. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006 7. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001
11	Туристское снаряжение	КГЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под	Схемы Рисунки Паспорта Техническое описание снаряжения	Туристское снаряжение (личное, групповое)	1. Документация на туристское снаряжение 2. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
			руководством педагога			хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981 3. Самодельное туристское снаряжение / Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986
12	Туристский быт	КГЗ ПЗ на местности Однодневный поход	Рассказ Показ Самостоятельная работа под руководством педагога	Учебные видеофильмы Схемы Плакаты Рисунки	Компьютер Проектор Туристское снаряжение (личное, групповое)	1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1996 2. Рыжавский Г.Я. Биваки – М.: ЦЦЮТур, 1995 3. Симаков В.И. «Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984
13	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе	Лекция ИМЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа Разучивание	Учебные видеофильмы Схемы Плакаты	Компьютер Проектор Медицинская аптечка и оборудование	1. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991 8. Штюрмер Ю.Л. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС, 1983 2. Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992 3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 4. Лукоянов П.И. Безопасность

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ОДЮТур МО РФ, 1998
14	Походы выходного дня (однодневные походы)	Поход выходного дня Однодневный поход	Самостоятельная работа под руководством педагога	Достопримечательности Рязанского края (книги, фильмы, презентации) Любительская видео и фотосъемка	Компьютер Проектор Фотоаппарат	1. Атлас рязанской области. М, «Арбалет», 2002 2. Симаков В.И. «Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984 3. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
	Специальная подготовка к летнему трехдневному походу III степени сложности	ИМЗ ПЗ по подготовке к походу	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	План подготовки туристской группы	Личное и групповое снаряжение туристской группы	3. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации 4. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987
	Летний трехдневный поход III степени сложности	Зачетный учебно-тренировочный поход	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа	План похода туристской группы	Личное и групповое снаряжение туристской группы	4. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинов

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
			под руководством педагога			а. - М.: ФЦДЮТиК. 2004 5. Штюмер Ю.Л. Общественно-полезная работа самодельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990 6. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985
	Подведение итогов похода	ПЗ по подведению итогов похода	Самостоятельная работа под руководством педагога	Творческие отчеты туристских групп (образцы)	Компьютер Фотоаппарат Проектор Принтер	2. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников: Методические указания – М. ЦРИБ «Турист», 1985

Принятые сокращения:

КГ – классное групповое занятие
З

ИМЗ – инструкторское методическое занятие

ПЗ – практическое занятие

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»
(3-й модуль - «Школа безопасности»)**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
туристская подготовка						
1.1.	Личное и групповое	Лекция КГЗ	Рассказ Показ	Технические описания	Личное и групповое	5. Методические рекомендации по

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
	туристское снаряжение	ПЗ ИМЗ	Беседа Самостоятельная работа	Инструкции по эксплуатации Плакаты Чертежи Рисунки Схемы	туристское снаряжение (фирменное и самодельные)	эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981 6. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981 7. Самодельное туристское снаряжение / Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	КГЗ ИМЗ Пешеходная прогулка Поход выходного дня	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа	Учебные фильмы Компьютерные презентации Отчеты походов Фотографии Схемы Рисунки	Компьютер Проектор Туристские сайты	5. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004 6. Ильин А. «Школа выживания в природных условиях», М, «Эксмо-пресс», 2001 7. Стрижев ЮЛ. Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986 8. Рыжавский Г.Я. Биваки – М.: ЦДЮТур, 1995
1.3.	Питание в туристском походе	КГЗ Контрольная работа	Рассказ Беседа	Типовые списки и меню продуктов	Котловое снаряжение	4. Агаджанян Н., Катков А., «Резервы нашего организма», М, «Знание» 1982 5. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996 6. Селуянов В.Н., Федякин А.А. «Биологические основы

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						оздоровительного туризма», М, Спортакадемпресс, 2000 7. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	КГЗ Контрольная работа	Рассказ Показ Беседа Ролевая игра	Походная документация	Индивидуальное и групповое снаряжение	4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986 5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006 6. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006 7. Симаков В.И. «Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984
1.5.	Подведение итогов похода	КГЗ	Беседа Самостоятельная работа Диспут	Походная документация Дневники наблюдений Краеведческий материал Фотографии	Компьютер Проектор	5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися РФ 6. Курило Л.В. «Краеведение и туризм», М, РМАТ, 1999 7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987

№ п/п	НА ИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
1.6.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	ИМЗ ПЗ на местности Соревнования по технике пешеходного туризма	Рассказ Показ Разучивание Тренировка	Схемы препятствий (естественные и смоделированные на соревнованиях) Тактические задания	Туристское снаряжение (личное, групповое)	4. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 5. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ - М.: ЦДЮТур МО Российской Федерации, 1995 6. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по пешеходному туризму, Московская городская станция юных туристов, 2000 7. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
1.7.	Туристские слеты и соревнования	КГЗ ИМЗ ПЗ Туристские слеты и соревнования	Рассказ Показ Беседа Тренировки Соревнования	Учебные видеофильмы Фотоотчеты Положения и условия соревнований по технике пешеходного туризма и «Школы безопасности»	Компьютер Принтер Туристское снаряжение (личное, групповое) Специальное снаряжение	1. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур.МОРФ, 1988 2. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000 3. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						туризму (методические рекомендации), М, «Турист», 1982
Топография и ориентирование						
2.1.	Топографическая и спортивная карты	ИМЗ Пешеходная прогулка	Рассказ Показ Беседа Упражнения Игры	Топографические и спортивные карты Компьютерные (отсканированные) карты	Компьютер Проектор Сайты аэрокосмических съемок и карт	1. Алешин В.М. Серебренников А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985 2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков – М.: 1998 3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983 4. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии», 1888
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	ИМЗ ПЗ на местности	Самостоятельная работа под руководством педагога	Топографические и спортивные карты	Компас	1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. «Туризм и спортивное ориентирование», М, АСАДЕМА, 2001 2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987 3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						4. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
2.3.	Соревнования по ориентированию	КГЗ ПЗ на местности Соревнования	Рассказ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	Спортивные карты Тестовые задания	Компас Снаряжение спортсмена - ориентировщика	1. Казанцев А.Л. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.: ЦДЭТС МП РСФСР, 1985 2. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 1999 3. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков. — М.: Просвещение, 1990
11	Туристское снаряжение	КГЗ ПЗ	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	Схемы Рисунки Паспорта Техническое описание снаряжения	Туристское снаряжение (личное, групповое)	4. Документация на туристское снаряжение 5. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981 6. Самодельное туристское снаряжение / Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986
12	Туристский быт	КГЗ ПЗ на местности Однодневный поход	Рассказ Показ Самостоятельная работа под руководством педагога	Учебные видеофильмы Схемы Плакаты Рисунки	Компьютер Проектор Туристское снаряжение (личное, групповое)	4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996

№ п/п	НА ИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Формы обучения	Методы обучения	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Основная литература
						ЦДЮТур МО РФ, 1996
	Специальная подготовка к летнему трехдневному походу III степени сложности	ИМЗ ПЗ по подготовке к походу	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	План подготовки туристской группы	Личное и групповое снаряжение туристской группы	5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации 6. Ильин А. «Школа выживания в природных условиях», М, «Эксмо-пресс», 2001 7. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. - М.: Профиздат, 1987
	Летний трехдневный поход III степени сложности	Зачетный учебно-тренировочный поход	Рассказ Показ Беседа Самостоятельная работа под руководством педагога	План похода туристской группы	Личное и групповое снаряжение туристской группы	7. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ФЦДЮТиК. 2004 8. Штюрмер Ю.Л. Общественно-полезная работа самостоятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990 9. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985
	Подведение итогов похода	ПЗ по подведению итогов похода	Самостоятельная работа под руководством педагога	Творческие отчеты туристских групп (образцы)	Компьютер Фотоаппарат Проектор Принтер	3. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников: Методические указания – М. ЦРИБ «Турист», 1985

Принятые сокращения:

КГ – классное групповое занятие
З

ИМЗ – инструкторское методическое занятие

**МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИХ ЗНАНИЙ,
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПО ПРОГРАММЕ «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»**



Контроль туристско-краеведческих знаний, умений и навыков в каждом модуле по программе «Пешеходный туризм» включает:

1. Планирование диагностики обученности;
2. Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков;
3. Отслеживание достижений обучающихся;
4. Оценка технической, тактической, психолого-волевой и методической подготовки обучающихся.

1. Планирование диагностики обученности воспитанников объединения проводится в начале учебного года (сентябрь – октябрь).

До обучающихся доводятся минимальные требования по запланированному на год объему знаний, умений и навыков, приобретаемых по конкретным темам текущего учебного года. Определяются задачи, сроки их решения для каждого воспитанника, исходя из его физических возможностей и степени подготовленности. Утверждается план мероприятий учебного объединения на новый учебный год в соответствии с планами Управления образования, науки и молодежной политики, Комитета по физической культуре и спорту и муниципальными образовательными учреждениями дополнительного образования детей.

Для первого года обучения проводится входной контроль с целью определения мотивации и степени подготовленности новых воспитанников к туристско-краеведческой деятельности. Входной контроль носит только рекомендательный характер и не является основанием отказа в приеме ребенка в учебное объединение.

Входной контроль проводит руководитель объединения в форме анализа:

- ✓ показателей успеваемости по школьным предметам (физической культуре, природоведению, географии, краеведению, литературе и др.);

- ✓ данных бесед с классным руководителем, учителями-предметниками и родителями;
- ✓ результатов бесед с новым воспитанником по туристско-краеведческой деятельности.

2. Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков осуществляется на плановых занятиях и тренировках, туристских прогулках и походах выходного дня, конкурсах и соревнованиях.

По результатам контроля оформляются протокол промежуточной аттестации (при необходимости) или протокол итоговой аттестации по всем темам в конце учебного года. В протокол заносятся показатели (оценки) на время оформления аттестации.

3. Достижения обучающихся отслеживаются по степени их участия в мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Результаты отражаются в отчете о работе объединения за учебный год.

4. Окончательная оценка технической, тактической, морально-волевой и методической подготовке обучающихся определяется руководителем по результатам зачетного летнего похода.

Летний поход позволяет на практике проверить приобретенные за год знания и закрепить туристские умения и навыки. Во время этого этапа обучения руководитель объединения составляет окончательное мнение о подготовке воспитанников и готовит характеристику каждого. После окончания похода проводится итоговый разбор, задача которого – нацелить обучающихся на устранение недостатков и указать каждому пути спортивного совершенствования.

Объем знаний, умений и навыков, предъявляемых к обучающимся 1 модуля по программе «Пешеходный туризм»

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
1.	Чем полезны и интересны туристские походы, экскурсии и экспедиции.	Чем интересны и полезны туристские походы. Цели и задачи туристско-краеведческого движения «Отечество».	
2.	Наш край.	Географическое положение, природные особенности. Административное деление. Основные сведения об истории, культуре и экономике Рязанского края. Памятники истории и культуры, музеи края. Заповедники и заказники.	Работа с физической и административной картами («чтение карт») Рязанской области – определение координат, границ районов, нахождение и характеристика природных и хозяйственных объектов.
3.	Организация туристского путешествия.	Основные положения «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися Российской Федерации». Порядок подготовки к походу. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	Составление плана подготовки похода выходного дня. Изучение района похода. Составление плана-графика движения.
4.	Топографическая подготовка юного туриста. Ориентирование на местности.	Понятие карты. Виды карт. Понятие о масштабе и условных знаков. Устройство компаса. Понятие азимута. Понятие «ориентиры». Виды соревнований по ориентированию.	Определение сторон горизонта. Определение расстояния по карте. Чтение условных знаков. Ориентирование карты на местности, определение точки стояния. Движение по карте.
5.	Физическая и маршевая подготовка юного туриста. Преодоление препятствий в походе.	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и предотвращения травматизма.	Самостоятельное выполнение утренней гимнастики. Самостоятельное выполнение физической разминки. Безопасность тренировок. Выполнение нормативов.
6.	Особенности лыжных	Особенности лыжных	Подготовка снаряжения,

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
	прогулок, походов.	походов. Правила и меры безопасности проведения зимних походов. Меры против обморожения и простудных заболеваний.	одежды и обуви к зимним походам. Выполнение приемов техники лыжного туризма (ходьба, подъемы, спуски, развороты, падения, преодоление препятствий).
7.	Краеведческие наблюдения, фиксирование их в походе.	Содержание туристско-краеведческого движения «Отечество», основные направления движения, формы деятельности. Содержание краеведческой работы туристов.	Ведение краеведческих наблюдений, сбор, обработка материалов. Подготовка докладов на краеведческие темы и выступление с докладами.
8.	Изучение и охрана памятников истории и культуры.	Памятники истории, культуры и природы Рязанского края. Музеи Рязани и Рязанской области.	Выполнение краеведческих заданий в походах и экскурсиях. Подготовка сообщений для экскурсий.
9.	Изучение и охрана природы.	Содержание законов Российской Федерации по охране природы. Кодекс туриста.	Выполнение общественно-полезной и природоохранной работы. Подготовка и проведение бесед и докладов по охране природы.
10.	Туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов выходного дня.	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
11.	Туристский быт.	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Использование ягод и грибов.	Выбор места для привала и бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. Использование ягод и грибов.

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
12.	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе.	Гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды и обуви. Сущность закаливания и систематических занятий спортом. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Основные требования по оказанию доврачебной помощи. Правила изготовления носилок и транспортирования пострадавшего.	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплектование походной аптечки. Изготовление носилок. Транспортирование пострадавшего. Предупреждение травм и заболеваний в походе.
13.	Походы выходного дня (дневные походы).	Туристские возможности района и ближайших окрестностей Рязани.	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения и сметы расходов. Подготовка снаряжения. Проведение бивачных работ.
14.	Подведение итогов похода.	Порядок подведения итогов похода. Требования по ремонту и сдаче туристского снаряжения.	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.

Объем знаний, умений и навыков, предъявляемых к обучающимся 2 модуля по программе «Пешеходный туризм»

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Туристские нормативы. Разрядные нормы. Воспитание волевых качеств и их значение в походах и тренировках.	
2.	Природа родного края и его история. Краеведческая	Основные сведения о климате, растительном и	Работа с различными картами («чтение карт») Рязанской

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
	работа в походе.	животном мире Рязанского края. Рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Закон об охране природы. История края, памятные исторические места. Содержание краеведческой работы в походе.	области – определение координат, границ районов, нахождение и характеристика природных и хозяйственных объектов. Нанесение на карту объектов истории, природных и хозяйственных объектов. Ведение путевых записей. Сбор и обработка краеведческих материалов.
3.	Топографическая подготовка.	Значение топографической подготовки в различных сферах деятельности человека. Отличительные свойства карт. Условные знаки. Способы изображения рельефа на картах. Особенности спортивных карт. Условные знаки спортивных карт.	Работа с топографическими картами («чтение карт»). Копирование на кальку участков маршрута и изготовление карт района путешествия. Определение рельефа по карте. Работа со спортивной картой («чтение карты»).
4.	Ориентирование на местности.	Правила обращения с компасом, техника выполнения засечек. Виды ориентиров. Способы ориентирования с помощью карты в походе. Измерение расстояний на местности и на карте.	Определение ориентиров движения. Движение по азимуту. Сохранение движения по карте, оценка расстояний и скорости движения. Ориентирование и движение на спортивных дистанциях.
5.	Общая и специальная физическая подготовка туриста.	Строение организма человека. Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам. Характеристика специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Самостоятельное выполнение утренней гимнастики. Самостоятельное выполнение физической разминки. Безопасность тренировок. Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 5 - 10%.
6.	Техника преодоление естественных препятствий в походе и прохождения полосы препятствий на соревнованиях по технике пешеходного туризма.	Виды естественных препятствий на маршрутах Рязанской области. Виды переправ, правила их организации и безопасного преодоления.	Организация переправ под руководством преподавателя. Вязание узлов при наведении переправы. Использование самостраховки и командной страховки при преодолении

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
			естественных препятствий. Движение по склонам, прохождение лесных участков, преодоление заболоченных участков.
7.	Организация и подготовка похода.	Основные требования и порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода. Основные правила движения группы на маршруте. Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности. Кодекс путешественника, культура и значение дисциплины. Требования по экологической культуре и ответственности путешественника.	Подготовка походной документации. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения, правильное использование личного и группового снаряжения в походе. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Укладка рюкзака.
8.	Организация и проведение похода.	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления. Виды бивачных работ, правила и меры безопасности проведения бивачных работ. Организация питания, использование ягод и грибов в пищу. Признаки изменения погоды.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий. Ориентирование на местности. Приготовление пищи на костре. Ведение наблюдений за погодой. Безопасное проведение бивачных работ. Выполнение краеведческих заданий в походе, сбор и первичная обработка краеведческого материала.
9.	Подведение итогов похода.	Порядок подведения итогов похода. Требования по оформлению творческих краеведческих работ.	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка творческих работ, подготовка программы для отчетного вечера, выставки или газеты.
10.	Краеведение. Общественно полезная работа в путешествиях, охраны природы и памятников культуры. Экологические мероприятия.	Содержание краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		предметам, краеведческие особенности истории, экономики и культуры рязанского края. Основные сведения по природоохранному законодательству РФ. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	Выполнение общественно-полезной работы в походе, охрана природы и памятников истории. Экологические мероприятия.
11.	Туристское снаряжение.	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для проведения летнего некатегорийного двухдневного похода с ночевкой. Обслуживание и ремонт снаряжения в походе.	Составление перечня личного и группового снаряжения для летнего некатегорийного двухдневного похода с ночевкой. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Использование снаряжения по назначению в походе. Уход за снаряжением.
12.	Туристский быт.	Основные требования к месту привала и бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке. Санитарные требования. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Выбор и обеззараживание воды. Приготовление и прием пищи. Основные требования к продуктам, используемым в походе. Использование ягод и грибов.	Выбор места для привала и бивака. Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов. Использование ягод и грибов. Оборудование мест утилизации мусора и пищевых отходов. Выполнение санитарно-гигиенических требований.
13.	Гигиена туриста. Профилактика травм и заболеваний в походе. Первая доврачебная помощь в походе.	Гигиенические требования при проведении похода. Гигиена тела, одежды и обуви. Меры предупреждения травм и заболеваний. Предупреждение	Уход за телом, одеждой и обувью. Подбор одежды и обуви для занятий и похода. Комплектование походной аптечки. Оказание первой медицинской помощи при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных,

№ темы п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		<p>простудных заболеваний. Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. Правила использования медицинских препаратов. Основные требования по оказанию доврачебной помощи. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Правила изготовления носилок и транспортирования пострадавшего.</p>	<p>простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Изготовление носилок. Транспортирование пострадавшего. Предупреждение травм и заболеваний в походе.</p>
14.	<p>Походы выходного дня (однодневные походы).</p>	<p>Порядок подготовки, проведения похода и подведения итогов похода. Правила и меры безопасности при проведении похода. Действия участников похода во внештатных ситуациях. Требования по ремонту и сдаче туристского снаряжения.</p>	<p>Составление плана подготовки и проведения похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения и сметы расходов. Подготовка снаряжения. Проведение бивачных работ. Выполнение мер безопасности на маршруте движения. Подведение итогов похода и подготовка предложений по проведению следующего похода.</p>

Объем знаний, умений и навыков, предъявляемых к обучающимся 3 модуля по программе «Пешеходный туризм»

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
1. Туристская подготовка			
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Перечень личного и группового снаряжения для походов III степени сложности с элементами «маршрута выживания» (для организации переправ и обеспечение безопасных действий в экстремальных ситуациях).	Составление перечня личного и группового снаряжения для походов III степени сложности с элементами «маршрута выживания». Наведение различных типов переправ и обеспечение личного и командного прохождения препятствий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Основные требования к месту привала и бивака. Порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря. Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Правила выбора и обеззараживания воды.	Выбор места для привала, бивака. Развертывание и сворачивание лагеря. Обеспечение жизнедеятельности, безопасности и комфортности. Разведение и поддержание костра. Заготовка дров, приемы работы с топором и пилой. Организация ночлега в различных климатических условиях. Выполнение санитарно-гигиенических и экологических мероприятий.
1.3.	Питание в туристском походе	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов. Требования к продуктам, используемым в походе, правила хранения, составления меню, обеззараживания воды и предупреждения пищевых отравлений.	Заготовка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Составлять (самостоятельно) меню и готовить пищу в полевых условиях. Использование съедобных трав, ягод и грибов. Организовывать выдачу пищи. Содержать кухонное хозяйство и личную посуду.
1.4.	Подготовка к походу,	Порядок подготовки к	Составление плана

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
	путешествию	походу. Основные источники сведений о районе похода. Кодекс путешественника: ответственность, дисциплина, экологическая культура.	подготовки похода. Сбор и изучение района похода. Составление плана-графика движения и другой походной документации. Подготовка специального личного и группового снаряжение для организации переправ и обеспечение безопасных действий в экстремальных ситуациях.
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	Понятие о тактике в туристском походе. Основные правила движения группы на маршруте. Характеристики сложных естественных препятствий и правила их преодоления.	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление различных естественных препятствий. Наводить переправы (способ – самонаведение и снятие с обеспечением личной и командной страховки).
1.6.	Подведение итогов похода	Порядок подведения итогов похода.	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка творческих работ, докладов и сообщений. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.
1.7.	Туристские слеты и соревнования	«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований.	Участие в туристских соревнованиях в качестве участника. Участие в подготовке и проведении туристических слетов в составе судейской коллегии.
2. Топография и ориентирование			
2.1.	Топографическая и спортивная карты	Понятие о масштабе карты. Оформление карт. Их отличительные свойства. Различия топографических и спортивных карт.	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку. Уточнение карты и нанесение обстановки. Работа с топографическими картами («чтение карт»). Работа со спортивной картой

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
			(«чтение карты»).
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	Способы ориентирования с помощью карты, компаса, небесных светил и местных предметов. Виды ориентиров. Сохранение направления движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий. Организация разведки маршрута. Движение по легенде.	Определение сторон горизонта с помощью карты, компаса, по небесным светилам и местным предметам. Определение ориентиров движения, способов привязки, точки стояния. Глазомерное определение дальности, оценка расстояния по звуковым эффектам и по времени движения.
2.3.	Соревнования по ориентированию	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника. Действия участников соревнований с учетом вида соревнований.
3. Краеведение			
3.1.	Районы родного края, подверженные наибольшей опасности возникновения техногенных, экологических чрезвычайных ситуаций	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Потенциально опасные промышленные объекты города и области их возможное негативное влияние на экологическое состояние родного края. Виды экстремальных ситуаций. Средства индивидуальной и коллективной защиты, способы защиты и оказания помощи пострадавшим от активных химических отравляющих веществ.	Работа со справочной литературой и картографическим материалом. Оценка возможного экологического воздействия техногенных аварий на промышленных объектах области. Использование средств индивидуальной и коллективной защиты, способов защиты и оказания помощи пострадавшим от активных химических отравляющих веществ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
3.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия в природной среде	Красная книга Рязанской области. Редкие и охраняемые растения и животные своего края.	Оценка потенциально опасных районов и объектов и их потенциальной опасности воздействия на фауну и флору. Проведение общественно полезных работ и экологических мероприятий.
4. Первая доврачебная помощь			
4.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Состав походной медицинской аптечки и назначение медицинских препаратов и средств. Травмы конечностей. Травмы области брюшной полости. Травмы головы и туловища. Правила оказания доврачебной помощи при различных типовых травмах, потенциально возможных в походах, экскурсиях и соревнованиях.	Комплектация медицинской аптечки, применение медицинских препаратов и оказание доврачебной помощи при различных типовых травмах, потенциально возможных на туристических маршрутах. Диагностика травм. Способы бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца.
4.2.	Транспортировка пострадавшего	Способы транспортировки. Определение способа транспортировки пострадавшего в зависимости от вида травмы и условий обстановки.	Приемы транспортирования. Изготовление транспортировочных средств (носилок, волокуш) и транспортировка пострадавшего.
5. Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках и в походах	Основные сведения о строении организма и функциях человека, влияние физических упражнений, врачебный контроль и предупреждение травм. Принципы восстановительной терапии, меры	Осуществление самоконтроля и ведение дневника самоконтроля. Поддержание спортивной формы.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		предупреждения переутомления.	
5.2.	Общая физическая подготовка	Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.	Упражнения общей физической подготовки. Выполнение нормативов по физической подготовке для своей возрастной группы на «хорошо» и «отлично».
5.3.	Специальная физическая подготовка	Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.	Упражнения по специальной физической подготовке.
6. Специальная подготовка			
6.1.	Чрезвычайные ситуации природного характера и действия в случае их возникновения	Виды чрезвычайных ситуаций природного характера и их оценка. Алгоритм действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий.	Порядок действий в случае возникновения опасных природных явлений и стихийных бедствий. Выполнение этапов «Маршрута выживания» по программе «Школа безопасности», моделирующих чрезвычайные ситуации природного характера.
6.2.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе	Значение психологического климата в обеспечении безопасности похода. Психологические факторы, влияющие на безопасность.	Личная ответственность участников за поддержание психологического климата в группе. Индивидуальная психологическая подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.
6.3.	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Порядок действий при отставании от группы. Способы определения сторон света и своего местонахождения.	Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов (объектов), по растительности, по небесным светилам. Движение по генеральному азимуту, выход к населенным пунктам, к крупным линейным или площадным ориентирам. Сохранение направления движения. Определение направления

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
			выхода в случае потери ориентировки. Психологическая подготовка к действиям в условиях потери ориентировки.
6.4.	Изготовление временных укрытий в летний и зимний периоды	Виды и конструкции временных укрытий, способы их устройства.	Устройство временных сооружений для защиты от неблагоприятных климатических ситуаций (дождя, снега, ветра).
6.5.	Организация поисково-спасательных работ силами группы	Кодекс туриста. Порядок действий по определению возможных мест нахождения отставшего или заблудившегося и организации поисково-спасательных работ.	Поиск отставшего или заблудившегося участника похода. Действия при несчастном случае.
6.6.	Всероссийское движение и соревнования «Школа безопасности»	Правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».	Участие в различных видах соревнований: «Полоса препятствий», «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания».

Объем знаний, умений и навыков, предъявляемых к обучающимся 4 модуля по программе «Пешеходный туризм»

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
1. Теоретическая подготовка			
1.1.	Организация и проведение туристских слетов, соревнований и походов	Основные нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму. «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и	Разработка «Положения», «Условий», технической документации проведения соревнований и походов. Выполнение обязанностей членов судейской коллегии. Выполнение обязанностей руководителей и участников походов. Постановка дистанции и оборудование отдельных этапов.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».	Подготовка школьных групп к соревнованиям и походам.
1.2.	Правила туристских соревнований	Виды туристских соревнований. Принципы организации и проведения различных соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила безопасности и природоохранные меры на соревнованиях.	Безупречное личное выполнение технических приемов на этапах соревнования. Выполнение правил безопасности и природоохранных мер. Обеспечение страховки участников соревнований. Оценка физического и психологического состояния участников туристского соревнования и принятие необходимых мер по предупреждению травм и психологических срывов участников соревнования.
1.3.	Организация и проведение конкурсов	Виды конкурсов и их значение в популяризации туризма и овладении туристскими навыками. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений команд.	Организация и проведение конкурсов Судейство конкурсов. Работа жюри конкурсов. Оформление документации и наглядной агитации.
1.4.	Методика судейства отдельных видов туристских соревнований и конкурсов	Основные понятия педагогики, формы и методы школьной туристской работы в поддержании здорового морально-психологического климата на соревнованиях и конкурсах. Особенности судейства видов туристских соревнований «Контрольный туристский маршрут», «Туристские навыки».	Безупречное выполнение технических приемов на этапе судейства. Оценка физического и психологического состояния участников соревнований и принятие необходимых мер по предупреждению травм и психологических срывов. Судейская трактовка отдельных пунктов нарушений таблиц штрафов. Самостоятельное совершенствование своей подготовки и овладения новыми знаниями.
1.5.	Обеспечение безопасности туристских соревнований	Содержание обеспечения безопасности туристских соревнований	Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности и

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		(медицинское обеспечение, противопожарное, транспортное, связь, снаряжение). Содержание инструктажа судей на этапах по вопросам безопасности.	принятие необходимых мер по предупреждению травм при соревнованиях. Определять участникам правила безопасности и природоохранные меры при проведении туристских соревнований, постановке дистанций и прохождении участниками различных этапов соревнований.
1.6.	Медицинское обеспечение соревнований	Организация медицинского обслуживания участников соревнований.	Комплектование медицинской аптечки и использование лекарств и медицинских средств по своему назначению. Первая доврачебная помощь. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания медицинской помощи.
1.7.	Охрана природы при проведении слетов, соревнований и походов	Законы об охране природы, охоте и рыболовстве. Природоохранные меры при проведении туристских мероприятий, постановке дистанций и прохождении участниками различных этапов соревнований.	Оборудование мест старта и финиша, мест забора воды, мест купания, мест общего пользования. Ведение природоохранной пропаганды.
2. Техническая подготовка			
2.1.	Организация, подготовка и проведение школьных массовых туристских мероприятий	Виды массовых мероприятий, их характеристика по целям и форме проведения. Роль туристского актива школы.	Совершенствование личной технической подготовки. Обучение правилам и техническим приемам участников туристских мероприятий. Работа в составе комендантской службы. Медицинское обслуживание туристских мероприятий.
2.2.	Подготовка дистанций соревнований	Задачи и план работы службы дистанции. Набор показателей, характеризующих	Расчет категории сложности дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		сложность преодоления дистанции.	схемы дистанции и описаний отдельных этапов. Обеспечение безопасности дистанции.
2.3.	Работа судей на этапах	Таблицы штрафов и правила оценки различных нарушений. Права и обязанности судьи на этапах.	Техника судейства. Судейство соревнований по различным видам туризма. Работа в качестве судей на этапах. Ведение судейской документации. Контроль прохождения этапа участниками соревнований.
3. Общая и специальная физическая подготовка			
3.1.	Врачебный и психологический контроль участников, предупреждение травм на занятиях, соревнованиях и в походах	Санитарно-гигиенические мероприятия на занятиях, соревнованиях и в походах. Приемы врачебного и психологического контроля состояния участников туристских мероприятий, методы диагностики травм и болезней.	Оценка врачебного и психологического состояния участников на тренировках, состязаниях, прогулках и походах. Предупреждение травм на занятиях, соревнованиях и в походах. Диагностика травм и болезней.
3.2.	Общая физическая подготовка	Организация и проведение спортивных тренировок. Программа физических тренировок. Комплекс упражнений общей физической подготовки.	Методические приемы проведения физической разминки, спортивных тренировок и выполнения различных упражнений.
3.3.	Специальная физическая подготовка	Методика выполнения специальных упражнений.	Специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых для многодневных пешеходных и лыжных походов. Преодоление туристской полосы препятствий.
4. Морально-волевая подготовка			
4.1.	Роль туристско-краеведческого движения в формировании духовного и	Основные направления туристско-краеведческое движение учащихся	Участвовать в подготовке юных туристов, сопровождать походы

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
	физического облика гражданина	«Отечество». Содержание плана туристско-краеведческой работы образовательного учреждения.	младших классов. Оказывать помощь руководителям в решении социально-психологических проблем управления и формирования здорового морально-психологического климата в туристской группе. Вести наглядную агитацию и пропаганду туризма.
4.2.	Основы педагогики	Основные понятия педагогики, формы и методы школьной туристской работы. Понятия «знания», «умения», «навыки», основные методы и принципы обучения.	Пути совершенствования личной педагогической и методической подготовки. Самостоятельная работа с нормативными документами и учебно- методической литературой. Инструкторская работа с юными туристами.
4.3.	Подготовка и проведение практических занятий. Методология тренировочного процесса	Виды и формы практических занятий. Особенности практических занятий на природе.	Проведение инструктажей и участие в практических занятиях в качестве инструктора на учебной точке.
4.4.	Обучение в учебно- тренировочном походе	Задачи и формы обучения в учебно-тренировочном походе. Правила безопасности и природоохранные меры. Обязанности должностных лиц туристской группы.	Индивидуальная или коллективная разработка маршрута и его вариантов, планов экскурсий и краеведческих наблюдений, составление сметы, списков снаряжения, меню и набора продуктов. Стажировка в руководстве группой и выполнении своих функциональных обязанностей. Коллективное обсуждение итогов похода по различным аспектам. Разборы действий инструкторов на различных этапах учебно- тренировочного похода; обсуждение препятствий, выбор тактики и техники их преодоления.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
4.5.	Вопросы психологической подготовки	Психологические проблемы юных туристов в преодолении препятствий. Психологическое состояние участников похода на различных этапах похода. Психологическое состояние участников соревнований	Контроль и поддержание здорового психологического климата участников в походе и на соревнованиях. Составление психолого-педагогического отчета похода.
5. Тактическая подготовка			
5.1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися		
5.1.1.	Подготовка похода	Понятие о тактике и технике в туризме. Исходные условия для подготовки похода. Требования к руководителям и участникам похода. Комплектование туристской группы (принципы, психологические особенности).	Разработка маршрута и тактического плана похода. Комплектование туристской группы. Выполнение заданий туристско-краеведческой направленности. Определение правил безопасности и природоохранных мер. Оформление туристской документации и наглядной агитации.
5.1.2.	Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода	Общие положения финансирования туристских походов с учащимися. Виды расходов. Источники финансирования. Обязанности должностных лиц по финансовому, продовольственному и материально-техническому обеспечению похода и их психолого-педагогическая подготовка.	Выполнение обязанностей должностных лиц по финансовому, продовольственному и материально-техническому обеспечению похода. Составление и утверждение сметы расходов на поход. Выполнение денежных операций в походе и ведение учетной документации. Подготовка, ремонт и поддержание снаряжения в исправном состоянии. Подбор дежурных смен, разработка графика и организация дежурств.
5.1.3.	Первая доврачебная помощь в походе. Гигиена юного	Санитарно-гигиенические требования в походе.	Санитарно-гигиенический контроль в пути. Оценка физического и

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
	туриста	Профилактика травматизма и заболеваний. Состав, хранение и использование походной медицинской аптечки в пути. Приемы оказания первой медицинской помощи.	психологического состояния участников туристского похода и обеспечение необходимых мер по предупреждению травм и психологических срывов. Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях участников. Изготовление транспортных средств (носилок, волокуш) и транспортировка пострадавшего.
5.1.4.	Основы топографии и ориентирования	Понятие о специализации карт. Виды и свойства карт, масштаб. Рельеф и его значение в оценке походной обстановке. Условные знаки (масштабные и немасштабные, площадные и контурные) Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Способы определения сторон горизонта при помощи карты, компаса, по небесным светилам и местным предметам.	Чтение карт. Определение сторон горизонта при помощи карты, компаса, по небесным светилам и местным предметам. Измерение расстояний по карте и на местности. Оценка походной обстановки по карте и на местности, принятие обоснованных решений на маршруте. Методические приемы обучения юных туристов основам топографии и ориентирования (упражнения, задачи, конкурсы, игры и соревнования).
5.1.5.	Физическая и техническая подготовка юных туристов	Физиологические особенности детского организма. Режим движения в походе. Организация движения группы по маршруту.	Контроль физического и психологического состояния юных туристов в походе. Правила и технические приемы движения в нормальных и усложненных условиях. Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий. Технические приемы использования веревок и карабинов в походе, вязка узлов.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
5.1.6.	Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях	Правила и меры безопасности в походах и на экскурсиях Значение самоконтроля и сознательной дисциплины в различных походных ситуациях, умения оценивать свои силы и возможности, недопущения случаев нарушения правил и мер безопасности.	Владение приемами самоконтроля, воспитания у юных туристов сознательной дисциплины и недопущения случаев нарушения правил и мер безопасности, оценки своих сил и возможностей в различных походных ситуациях. Проведение инструктажей по правилам дорожного движения, использования транспорта, преодоления естественных препятствий, обустройства бивака, организации купания, приготовления и приема пищи, забора и обеззараживания воды, поведении при неблагоприятных метеоусловиях и т.д.
5.1.7.	Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов	Методика краеведческих наблюдений. Техника проведения краеведческих наблюдений и описания краеведческих объектов.	Выполнение творческих заданий туристско-краеведческой направленности. Культура и правила поведения в незнакомых населенных пунктах. Выполнение общественно-полезных работ, участие в концертах самодеятельности и спортивных соревнованиях.
5.1.8.	Организация и методика проведения экскурсий	Методика организации и проведения экскурсий.	Самостоятельная работа по подготовке и проведение экскурсий на отдельных экскурсионных объектах походного маршрута.
5.1.9.	День в походе	Порядок подготовки и организации походных мероприятий.	Организация походных мероприятий и выполнение конкретных обязанностей в походе. Оказание помощи новичкам.
5.1.10.	Подведение итогов похода	Содержание итогового отчета похода.	Организация и проведение отчетных вечеров и

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ И ЗАНЯТИЙ	ЗНАНИЯ	УМЕНИЯ, НАВЫКИ
		Содержание отчетов по отдельным участкам работы.	выставок по итогам походов.
5.2.	Учебно-тренировочный поход	Задачи и содержание учебно-тренировочный поход.	<p>Самостоятельная работа в качестве инструктора на различных этапах подготовки и прохождения учебно-тренировочного похода.</p> <p>Оценивать походную обстановку и принимать обоснованные решения на маршруте. Целесообразно и разумно применять туристские умения и навыки с учетом конкретной обстановки в походе.</p>

Протокол аттестации воспитанников объединения «Пешеходный туризм»

Контроль туристско-краеведческих знаний, умений и навыков включает:

1. Планирование диагностики обученности;
2. Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков;
3. Отслеживание достижений обучающихся;
4. Оценка технической, тактической, психолого-волевой и методической подготовки обучающихся.

1. Планирование диагностики обученности воспитанников объединения проводится в начале учебного года (сентябрь – октябрь).

До обучающихся доводятся минимальные требования по запланированному на год объему знаний, умений и навыков, приобретаемых по конкретным темам текущего учебного года. Определяются задачи, сроки их решения для каждого воспитанника, исходя из его физических возможностей и степени подготовленности. Утверждается план мероприятий учебного объединения на новый учебный год в соответствии с планами Управления образования, науки и молодежной политики, Комитета по физической культуре и спорту и муниципальными образовательными учреждениями дополнительного образования детей.

Для первого года обучения проводится входной контроль с целью определения мотивации и степени подготовленности новых воспитанников к

туристско-краеведческой деятельности. Входной контроль носит только рекомендательный характер и не является основанием отказа в приеме ребенка в учебное объединение.

Входной контроль проводит руководитель объединения в форме анализа:

✓ показателей успеваемости по школьным предметам (физической культуре, природоведению, географии, краеведению, литературе и др.);

✓ данных бесед с классным руководителем, учителями-предметниками и родителями;

✓ результатов бесед с новым воспитанником по туристско-краеведческой деятельности.

2. Отслеживание приобретаемых знаний, умений и навыков осуществляется на плановых занятиях и тренировках, туристских прогулках и походах выходного дня, конкурсах и соревнованиях.

По результатам контроля оформляются протокол промежуточной аттестации (при необходимости) или протокол итоговой аттестации по всем темам в конце учебного года. В протокол заносятся показатели (оценки) на время оформления аттестации.

3. Достижения обучающихся отслеживаются по степени их участия в мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

Результаты отражаются в отчете о работе объединения за учебный год.

4. Окончательная оценка технической, тактической, морально - волевой и методической подготовке обучающихся определяется руководителем по результатам зачетного летнего похода.

Летний поход позволяет на практике проверить приобретенные за год знания и закрепить туристские умения и навыки. Во время этого этапа обучения руководитель объединения составляет окончательное мнение о подготовке воспитанников и готовит характеристику каждого. После окончания похода проводится итоговый разбор, задача которого – нацелить обучающихся на устранение недостатков и указать каждому пути спортивного совершенствования.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательный процесс неразрывно связан с развитием личности ребенка, поэтому важно создать благоприятные условия, в которых дети смогут успешно социализироваться.

Цель: развитие личностных качеств ребенка.

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своей семье, обществу;
- развитие внимательного и чуткого отношения к людям, культуры поведения, чувства долга и чести, уважения человеческого достоинства, приобщения к общечеловеческим ценностям;

- воспитание добросовестного, ответственного, дисциплинированного человека - формирование позитивного отношения к труду, воспитание трудолюбия, развитие трудовых навыков;

- развитие патриотического чувства обучающихся.

Методы воспитательного воздействия. В настоящее время наиболее распространенной является классификация методов воспитания И.Г. Щукиной на основе направленности – интегративной характеристики, включающей в себя в единстве целевую, содержательную и процессуальную стороны методов воспитания. Она выделяет три группы методов:

1. Методы формирования сознания (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа, увещание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример);

2. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);

3. Методы стимулирования (соревнование, поощрение, наказание).

Формы проведения мероприятий: беседы, игры, концерты, литературные гостиные.

Ожидаемые результаты:

- формирование этических и моральных качеств;
- закрепление таких ценностей как патриотизм, духовность, нравственность, права человека, инициативное и активное участие в жизни общества;

- уважение к истории и культуре народов Российской Федерации;

- положительное отношение к здоровому образу жизни.

Применяемые технологии:

- лично-ориентированная,

- игровая,

- здоровьесберегающая,

- информационная.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	«Песня, сгоревшая на ветру...»	октябрь	Литературно – музыкальная гостиная, посвященная памяти С.А. Есенина	1. речевое развитие 2. воспитание патриотических чувств к родному краю
2	«Читаем вместе»	В течение года	«круглый стол» (чтение пьес)	Формирование интереса к литературе
3	«День матери»	ноябрь	Концертная игровая программа	формирование семейных ценностей
4	«Дорогою добра»	декабрь	Концертная программа ко Дню инвалида	1. воспитание нравственности, 2. социализация 3. воспитание этических и моральных качеств
5	«День защитника Отечества»	февраль	Концертная программа	формирование семейных ценностей
6	«Уроки доброты» (школа здоровья)	март	Лекции, беседы	воспитание положительного отношения к здоровому образу жизни
7	«Православная Пасха»	апрель	Конкурсная программа	Популяризация, внедрение и развитие

				значимости православных и национальных традиций
8	«Была Весна – была Победа!»	май	Праздничный концерт	Патриотическое воспитание

Литература

1. Агаджанян Н., Катков А., «Резервы нашего организма», М, «Знание» 1982
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1996
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Алешин В.М. Серебrenиков А.В. Туристская топография – М.: Профиздат, 1985
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦЦЮТур РФ, 1994
6. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.
7. Асмолов А.Г. Психология личности – М.: 1998
8. Атлас Рязанской области, М, «Арбалет», 2002
9. Балабанов И.В. «Узлы» М, 1998
10. Баленко С.В. Школа выживания. /Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994
11. Бардин К. В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981
12. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. - М.: ФиС, 1990
13. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
14. Верба И.А., Голицин С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г. «Туризм в школе», М, «ФиС», 1983
15. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996
16. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.
17. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков – М.: 1998
18. Выживание / Сост. С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Минск, ООО «Лазу-рак», 1996.
19. Выживание в экстремальных условиях. - М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993
20. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. «Туризм и спортивное ориентирование», М, АСАДЕМА, 2001
21. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М.: ИД «Вокруг света», 1994
22. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ «Турист», 1986
23. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987
24. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983
25. Драгачев С.П. «Туризм и здоровье», М, «Знание», 1984
26. Ежи Талага «Энциклопедия физических упражнений», М, «ФиС», 1998
27. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 1978.
28. Ильин А. «Школа выживания в природных условиях», М, «Эксмо-пресс», 2001

29. Ильичев Ю.А. «Зимняя аварийная ситуация», М, 1991
30. Казанцев А.Л. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. - М.:ЦДЭТС МП РСФСР, 1985.
31. Карманный справочник туриста – М.: Профиздат, 1982
32. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990
33. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984
34. Константинов Ю.С, Глаголева О.Л. Уроки ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2005
35. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
36. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. - М.: ФЦДЮТиК, 2006
37. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003
38. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995
39. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.:ЦДЮТиК, 2001
40. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1997
41. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦЦЮТур.МО РФ, 1988
42. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985
43. Кублицкий Г. Весь шар земной. - М.: Детская литература, 1986
44. Кузьмин Е.М. «Туристу-лыжнику», Петрозаводск, «Карелия», 1983
45. Куликов В.М. Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии», М, ЦДЮТиК МО РФ, 2001
46. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборники № 1, 2. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994
47. Куликов В.М. Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков – М.: Гуманитарный издательский центр, 1999
48. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1997
49. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.:ЦРИБ «Турист», 1983
50. Куприн А. Занимательно об ориентировании – ТСС России, 1996
51. Курило Л.В. «Краеведение и туризм», М, РМАТ, 1999
52. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ОДЮТур МО РФ, 1998
53. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М.: ФиС, 1988
54. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Лето, дети и туризм – М.: ЦДЮТур, 1997
55. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М.: ЦДЮТур Минобразования России, 1999

56. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2000
57. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.Л. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000
58. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004
59. Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М, «Турист», 1981
60. Новиков А.Л. «Учебно-познавательные игры с элементами топографии», 1888
61. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. - М.: ЦРИБ «Турист», 1981
62. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму (методические рекомендации), М, «Турист», 1982
63. Основы медицинских знаний учащихся / Под ред. М.И.Гоголева. - М.: Просвещение, 1991
64. Панков В. «Иду Мещерой», М, Московский рабочий, 1984
65. Параметры риска / Сост. Л.Репин. - М.: Молодая гвардия, 1987
66. Питание в туристском путешествии – М.: Профиздат, 1986
67. Плешанов Е. «Я + Природа», Воронеж 1997
68. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. -М.: Профиздат, 1987
69. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
70. Правила организации и прохождения технических этапов соревнований по пешеходному туризму, Московская городская станция юных туристов, 2000
71. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью)
72. Правила соревнований по спортивному ориентированию – М.: ЦДЮТур, 1999
73. Работа кружка юных туристов в школе (методические рекомендации), М, «Турист», 1989
74. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1993
75. Русский турист: Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России. Выпуск – М.: 2006
76. Рыжавский Г.Я. Биваки – М.: ЦДЮТур, 1995
77. Садикова Н.Б. «1000 + 1 совет туристу, школа выживания», Минск, Современный литератор, 2000
78. Самодельное туристское снаряжение / Сост. П.И. Лукоянов. - М.: ФиС, 1986
79. Сапронов В.А. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986
80. Сафроненко В.М. «Учимся вязать узлы», Минск, Хэлтон, 1999

81. Селуянов В.Н., Федякин А.А. «Биологические основы оздоровительного туризма», М, Спортакадемпред, 2000
82. Симаков В.И. «Туристские походы выходного дня» М., «Советская Россия», 1984
83. Словарь юного туриста /Сост. В.М.Куликов, Л.М.Ротштейн, Ю.В.Константинова. - М.: ЦДЮТиК. 2004
84. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников: Методические указания – М. ЦРИБ
85. «Турист», 1985
86. Стампињска Я., Шаевски Т. «Первая помощь при несчастных случаях и в экстренных ситуациях», М, «ФиС» 1998
87. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. - М.: 2002
88. Стрижев Ю.Л. Туристу о природе. - М.: Профиздат, 1986
89. Толченкин А.Н. Киреева Н.Н. Чекурин Л.В. История родного края – Рязань: Московский рабочий, 1983
90. Туризм в школе – М.: Физкультура и спорт, 1983
91. Туризм и краеведение. Сборник программ. - М.: Советский спорт, 2005
92. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. /Сост. Ганопольский В.И. -М.: ФиС, 1987
93. Туристская игротка. Вып. 3, 4. /Сост. Л.М.Ротштейн - М.: ЦДЮТиК, 2001, 2003
94. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. — М.: Просвещение, 1990
95. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
96. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
97. Федоров Н. Ф., Водолажский В.П., Алексеев Н.И. Соревнования туристов - водников. — М.: Физкультура и спорт, 1980
98. Федоров Ф.В. Дикорастущие пищевые растения. - Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989
99. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. «Спортивно-оздоровительный туризм», М - «Советский спорт», 2002
100. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985
101. Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
102. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996
103. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. «Питание в туристском путешествии», М, Профиздат, 1986
104. Школа безопасности, Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации, М, ЦДЮТиК, 1998
105. Штюмер Ю.Л. «Карманный справочник туриста», «Профиздат», М, 1982
106. Штюмер Ю.Л. Общественно-полезная работа самодеятельных туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1990
107. Штюмер Ю.Л. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.:

ФиС, 1983

109. Штюрмер Ю.Л. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 1992 Энциклопедия туриста. - М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия»

