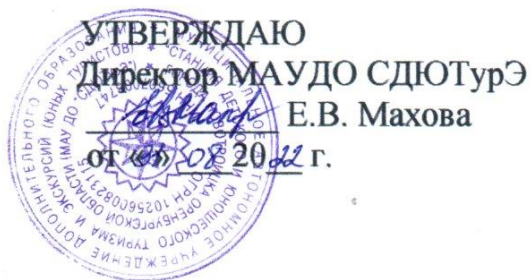




**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»  
города Новотроицка Оренбургской области**

Принята на заседании  
на методического совета  
Протокол № 1  
от «08» 08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»  
(срок реализации – 3 года, возраст детей – 10 – 18 лет)**

Автор-составитель:  
Любарская Снежана Олеговна,  
педагог дополнительного образования

г. Новотроицк  
2022 год

## Содержание

	Стр.
<b>1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	3
Отличительные особенности программы	4
Адресат программы	6
Объем программы	8
Формы обучения	8
Срок освоения программы	8
Режим, периодичность и продолжительность занятий	8
1.2. Цель и задачи программы	9
Цель программы	9
Задачи программы	9
1.3. Содержание программы	11
Учебный план	11
Содержание учебного плана	35
1.4. Планируемые результаты	95
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>102</b>
2.1. Календарный учебный график	102
2.2. Условия реализации программы	128
Материально-техническое обеспечение	128
Информационное обеспечение	133
Кадровое обеспечение программы	133
2.3. Формы аттестации/контроля	134
2.4. Оценочные материалы	135
2.5. Методические материалы	135
Особенности организации образовательного процесса	135
Методы обучения	136
Формы организации образовательного процесса	138
Формы организации учебного занятия	139
Педагогические технологии	139
Алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов	140
Дидактические материалы	141
<b>3. Список литературы</b>	<b>142</b>
<b>4. Приложения</b>	<b>150</b>

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)**

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристское многоборье» имеет туристско-краеведческую направленность.<sup>1</sup>

Программа предполагает создание условий для сохранения и укрепления здоровья подростков, содействия их гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию навыков здорового и безопасного образа жизни и умений саморегуляции средствами туристско-краеведческой деятельности с учётом их возможностей и мотивации.

Содержание программы построено на взаимодействии с предметными областями фундаментального ядра начального общего образования:

- «Биология»;
- «География»;
- «Основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Физическая культура».

### ***Актуальность программы***

Программа составлена с учётом социального заказа, отвечает потребности общества и связана с обозначившейся в последнее время тенденцией к повышению роли туристско-краеведческой деятельности в образовательных организациях.

Содержание программы предполагает овладение обучающимися знаниями и умениями в различных областях: основы гигиены туриста, туристский быт и снаряжение, топография и ориентирование, техника и тактика походов, экология, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.

Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие эмоциональной, двигательной, творческой, познавательной сфер подростка, его физической и коммуникативной культуры в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Тематика занятий способствует формированию здорового и безопасного образа жизни, воспитанию патриотизма, коллективизма, взаимопомощи, привитию навыков познавательной, творческой, трудовой деятельности.

Практические занятия и походы способствуют физическому оздоровлению подростков. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно-

---

1

сосудистую, дыхательную и нервную системы подростков. В работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Длительное пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

Образовательный процесс требует от обучающегося основной школы в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность подростка направлена на активную физическую деятельность и непосредственное познание окружающего его мира. Эффективные формы реализации программы позволяют снизить уровень дефицита двигательной активности<sup>2</sup> подростков. При этом адаптация организма подростка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся. Логика занятий строится с учётом интересов обучающихся, возможностей их самовыражения. В ходе усвоения обучающимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе, выслушивать и воспринимать чужую точку зрения. Программа позволяет индивидуализировать различные направления туристско-краеведческой деятельности.

### ***Отличительные особенности программы***

**В процессе разработки программы были проанализированы программы туристско-краеведческой направленности:**

	<b>Название программы</b>	<b>Краткая аннотация</b>
1	Шнякин А.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Комбинированный туризм» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	<b>Возраст обучающихся:</b> 12-17 лет <b>Срок реализации программы:</b> 4 года Программа, охватывая несколько видов туристского многоборья: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, туризм, спортивное ориентирование, краеведение, предусматривает отработку навыков выживания в чрезвычайных ситуациях
2	Девяткина Л.Н. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Медведи» (Оренбург,	<b>Возраст обучающихся:</b> 10-19 лет <b>Срок реализации:</b> 4 года Программа направлена на освоение техник

2

<sup>2</sup> А.Г. Сухарев определяет понятие «двигательная активность» как сумму движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

В исследованиях В.И. Кирпичева по возрастной физиологии отмечается снижение двигательной активности ребенка с приходом в школу примерно в 2 раза.

В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришёл к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

4

	ООДЭБЦ, 2015)	спортивного туризма и основ спортивного ориентирования
3	Угрюмов В.Л. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-многоборцы» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	<b>Возраст обучающихся:</b> 14-17 лет <b>Срок реализации:</b> 3 года В программе отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки личной, командной техники пешеходного и лыжного туризма, инструкторская подготовка.
4	Буданцев Д.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	<b>Возраст обучающихся:</b> 10-17 лет <b>Срок реализации программы:</b> 4 года Программа ориентирована на создание у школьников правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные и чрезвычайные ситуации.
5	Буданцев Д.В., Верева Ю.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы-спасатели» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	<b>Возраст обучающихся:</b> 12-17 лет <b>Срок реализации программы:</b> 4 года Программа предусматривает приобретение обучающимися основных знаний по туризму, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию, званий «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Юный спасатель».
6	Саманов Т.Р. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	<b>Возраст обучающихся:</b> 12-17 лет <b>Срок реализации программы:</b> 3 года Программа позволяет планомерно и постепенно приобретать и закреплять навыки, необходимые для высших спортивно-туристских достижений: организации и проведения безаварийных путешествий максимальной допустимой категории сложности по пешему, водному, горному, лыжному туризму, а так же для успешного выступления в соревнованиях и туристскому многоборью различного уровня.
7	Акимова Н.В. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Люблю мой край» (Оренбург, ООДЭБЦ, 2015)	<b>Возраст обучающихся:</b> 11-17 лет <b>Срок реализации программы:</b> 1 год Целью курса является расширение географических представлений школьников об Оренбургской области.
8	Фрикель А.А.	<b>Возраст обучающихся:</b> 11-17 лет <b>Срок реализации программы:</b> 5 лет Содержание программы предполагает овладение обучающимися знаниями и умениями в различных областях: основы

	<p>гигиены туриста, туристский быт и снаряжение, топография и ориентирование, техника и тактика походов, экология, краеведение, общая и специальная физическая подготовка.</p>
--	--

Все проанализированные программы рассчитаны на детей, увлеченных туризмом, и ориентированы на получение высоких званий и наград. Программа рассчитана на обучение всех школьников 3 – 11 классов.

Отличительные особенности настоящей программы прослеживаются по нескольким направлениям:

- реализация основных положений системно-деятельностного подхода, определяющим целью и основным результатом образования развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира<sup>3</sup>;

- содержание программы позволяет углубить знания подростков по краеведению, основам туризма и безопасности жизнедеятельности, полученные в начальной школе при освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Туристское многоборье», и создаёт для них перспективу творческого роста и личностного развития в программном поле СДЮТурЭ (дальнейшее обучение в туристском объединении для старшеклассников);

- интеграция различных видов туристско-краеведческой деятельности (двигательная деятельность общеразвивающей направленности; наблюдения за явлениями природы и социальной средой в ближнем окружении обучающегося; изучение природного и культурно-исторического наследия России);

- практическая личностная значимость предметного результата, предполагающая сформированность основ физической культуры, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности;

- организация активной деятельности обучающихся с учётом их возрастно-психологических особенностей.

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте от 10 до 18 лет

Набор обучающихся в объединение осуществляется на добровольных началах при отсутствии медицинских противопоказаний. Ежегодно педагогом изучаются школьные медицинские карточки обучающихся.

Формы и методы организации деятельности обучающихся ориентированы на возрастно-психологические новообразования этого возраста.

---

3

<sup>3</sup> Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011№ 1964



Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста учащихся. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление уровня развития физических качеств: выносливости к работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика подростка. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Учитывая все особенности подросткового организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Подростковый возраст особенно благоприятен при обучении движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется прежде всего интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам.

Гибкость, в отличие от других физических качеств человека, начинает регрессировать в первые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам. Типичными для воспитания гибкости будут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений; основные упражнения – элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры.

Туризм благодаря разнообразию походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Наиболее распространенный метод воспитания быстроты заключается в повторном, возможно, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Особенно ценны в этом отношении спортивные и подвижные игры.

В подростковом возрасте установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости под влиянием походов.

На увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в

пеших походах, подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние (4-5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Спортивный туризм, спортивное ориентирование и туристское многоборье входят в Единую спортивную классификацию. Поэтому целесообразно показать обучающимся перспективы спортивного роста, ориентировать их на продолжение занятий спортивным туризмом или спортивным ориентированием.

### ***Объем программы***

Общий объем программы – 648 часа.

Образовательный процесс состоит из нескольких этапов. Каждый год – этап обучения – это новая ступень освоения обучающимися окружающего мира.

Программа носит концентрический характер и включает ежегодное изучение одних и тех же модулей с постоянным углублением знаний и тренировкой умений и навыков. Ежегодно в начале учебного года педагог проводит инструктаж по мерам безопасности при проведении занятий и массовых мероприятий. Дополнительные инструктажи проводятся при подготовке к походам и соревнованиям.

### ***Формы обучения***

Программа реализуется в очной форме обучения.

### ***Срок освоения программы***

Программа рассчитана на 3 года (по 36 недель с сентября по май включительно): каждый год обучения по 216 часов.

### ***Режим, периодичность и продолжительность занятий***

Занятия проводятся по 2 часа 3 раза в неделю<sup>4</sup>.

---

4

<sup>4</sup> Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») и Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660)



## 1.2. Цель и задачи программы

### **Цель:**

Развитие двигательной, функциональной и познавательной активности подростка, пропаганда и популяризация культуры здоровья и безопасности жизни в процессе туристско-краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

**Воспитывающие** (связаны с развитием личностных качеств; выражаются через отношение ребёнка к обществу, другим людям, самому себе):

– формировать ценностные ориентации обучающихся (Истина, Добро, Красота, Природа, Гуманизм, Родина), эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру, способствовать восприятию духовного опыта человечества (воспитание потребности в «общении» с произведениями искусства);

– формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию;

– воспитывать у обучающихся трудолюбие, культуру труда, терпеливость, любознательность, аккуратность;

– воспитывать доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей, чувство долга и взаимовыручки;

– развивать эстетическое восприятие окружающей среды, бережное отношение к природе;

– воспитывать чувство патриотизма и гордости за свою малую Родину – Оренбуржье.

**Развивающие** (связаны с совершенствованием общих способностей обучающихся и приобретением общеучебных умений и навыков, обеспечивающих освоение содержания программы):

– развивать природные задатки и способности, помогающие достижению успеха в туристско-краеведческой деятельности;

– развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение, образное мышление;

– развивать основные физические качества (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений и глазомер) и психическую выносливость;

– развивать волевые качества: целеустремленность, инициативу и настойчивость, смелость и решительность, выдержку и самообладание;

– развивать познавательную, творческую и общественную активность и способность к самовыражению личности обучающегося;

– развивать организационно-управленческие умения и навыки (планировать самостоятельную деятельность; принимать решения, брать на себя ответственность за себя и за окружающих и др.);

– развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);

– развивать рефлекссию – способность осознавать и оценивать свои мысли и действия со стороны, соотносить результат своей деятельности и деятельности товарищей с поставленной целью.

**Обучающие** (связаны с первоначальными основами туристско-краеведческой деятельности):

– формировать знания, умения и навыки основ техники и тактики пешеходного туризма, обогащать словарь обучающегося специальными терминами;

– научить ориентироваться на незнакомой местности (сформировать навыки спортивного ориентирования, приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом);

– формировать представления и умения организации бивуака;

– научить составлять простейшие схемы маршрутов;

– научить основам оказания доврачебной само– и взаимопомощи, безопасного поведения в природных условиях;

– научить выживанию в экстремальных условиях;

– формировать опыт самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм. История его развития.	2	2		Реферат
2.	Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени	11	7	4	
2.1	Профилактика опасностей в зимнем походе	2	2	-	Тестирование
2.2	Личная гигиена туриста в зимний период времени	2	2	-	Опрос
2.3	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Тестирование
2.4	Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи	2	1	1	Опрос, практические задания
2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего зимой	2		2	Практические задания
2.6	Зачёт по пройденной теме	1	1		Тестирование

<b>3</b>	<b>Специальная туристской подготовки</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	
3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени	4	2	2	Игра-соревнование
3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени	4	2	2	Игра-соревнование
3.3	Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов	4	2	2	Ситуационные задачи
3.4	Особенности составления меню для зимних походов.	4	2	2	Практическое задание
3.5	Комплектация пищевого рациона для зимнего похода.	2		2	Практическое задание
3.6	Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода	2		2	Практическое задание
3.7	Самоуправление в туристской группе	2	1	1	Игра
3.8	Режим дня туриста в зимнем и летнем походе	2		2	Практическое задание
3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в летнем походе	2		2	Ситуационные задачи
3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе	2		2	Ситуационные задачи
3.11	Зачёт по пройденной теме	2	2		Тестирование
<b>4</b>	<b>Краеведение</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
4.1	Изучение района путешествия при планировании летнего и зимнего похода	4	2	2	Доклад. Презентация.
4.2	Использование краеведческих знаний на туристских соревнованиях	4	2	2	Тестирование
4.3	Экологические акции в походе	2		2	Защита творческого проекта
4.4	Зачет по пройденной теме	2	2		Тестирование
<b>5</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
5.1	Виды соревнований по спортивному ориентированию на местности	4	2	2	Опрос
5.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	2	2		Опрос
5.3	Виды и особенности спортивных карт	2	2		Тестирование
5.4	Картографическая съёмка местности. Составление фрагмента карты спортивного ориентирования	2		2	Практическое задание
5.5	Зачет по пройденной теме	2	2		Тестирование
<b>6</b>	<b>Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	
6.1	Виды дистанций в спортивном туризме	2	2		Опрос
6.2	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	4	2	2	Практическое задание.
6.3	Этапы пешеходной дистанции: подъём, траверс, спуск.	2		2	Практическое задание.

6.4	Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа.	2		2	Практическое задание.
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная»	2		2	Соревнование
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка»	2		2	Соревнование
6.7	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа»	2		2	Соревнование
6.8	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»	2	2		Тестирование
6.9	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная»	2		2	Протокол соревнований
6.10	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	4	2	2	Опрос. Практическое задание
6.11	Этапы лыжной дистанции: подъём лесенкой, ёлочкой, зигзаг, спуск с торможением	2		2	Практическое задание.
6.12	Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск.	2		2	Практическое задание
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная»	4		4	Соревнование
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка»	4		4	Соревнование
6.15	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа»	4		4	Соревнование
6.16	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная»	2	2		Тестирование
6.17	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная»	4		4	Протокол соревнований
6.18	Зачет по пройденной теме	2	2		Тестирование
7	Физическая подготовка	42	-	42	
7.1	Общefизическая подготовка. Спортивные игры.	10	-	10	
7.1.1	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	2	-	2	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.2	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	2	-	2	
7.1.3	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	2	-	2	
7.1.4	Круговая тренировка по ОФП	2	-	2	
7.1.5	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	2	-	2	
7.2	Специальная физическая подготовка.	32	-	32	

7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	2	-	2	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	2	-	2	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	2	-	2	
7.2.6	Лыжная эстафета	2	-	2	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	2	-	2	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	2	-	2	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	2	-	2	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	2	-	2	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	2	-	2	
7.2.13	Бег с препятствиями	2	-	2	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	2	-	2	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	2	-	2	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	2	-	2	
8	Психологическая подготовка	6	2	4	
8.1	Психология поведения человека в экстремальных ситуациях.	2	1	1	Тестирование
8.2	Способы и методы саморегуляции и управления страхом.	2		2	Тренинг
8.3	Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром.	2	1	1	Ситуационные задачи
9	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	53		53	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	6	-	6	Протокол соревнований
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	Протокол соревнований
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	Протокол соревнований
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	6	-	6	Протокол соревнований
9.5	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов	2	-	2	Протокол соревнований
9.6	Слет юных туристов	12	-	12	Протокол соревнований
9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	2	-	2	Протокол соревнований
9.8	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	2	-	2	Протокол соревнований
9.9	Соревнования по пешеходному туризму (залинг)	3	-	3	Протокол соревнований
9.10	Городской туристский конкурс по вязке узлов	3	-	3	Протокол конкурса



9.11	Судейство соревнований	4	-	4	Анализ работы. Отчёт главного судьи
9.12	Городской конкурс по топографии	3	-	3	Протокол конкурса
9.13	Подготовка к походу	2	-	2	Комплектация снаряжения
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	

***Индивидуальный учебный план 1-го года обучения***

№ п\п	Название модуля, темы	Количество часов			
		Все го	Теор ия	Прак тика	
1	Учебный пешеходный поход (осенний)	8		8	Отчёт о походе
2.	Учебный лыжный поход (зима)	6		6	Отчёт о походе
3	Учебный велопоход (весна)	8		8	Отчёт о походе
4	Учебный поход по горному туризму	6		6	Отчёт о походе
5	Учебный поход по водному туризму	8		8	Отчёт о походе
6	Спортивный поход 1 категории сложности	48		48	Отчёт о походе
	<b>Итого</b>	<b>84</b>		<b>84</b>	

***Учебный план 2-го года обучения***

№ п\п	Название модуля, темы	Количество часов
-------	-----------------------	------------------

		Все го	Тео рия	Пра ктик а	
<b>1</b>	<b>Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.</b>	2	2		Реферат. Презентация.
<b>2.</b>	<b>Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме</b>	11	7	4	
<b>2.1</b>	<b>Основы анатомического строения человека</b>	2	2	-	Практическое задание
<b>2.2</b>	<b>Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи.</b>	2	1	1	Практические задания
<b>2.3</b>	<b>Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи.</b>	2	1	1	Практические задания
<b>2.4</b>	<b>Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи.</b>	2	1	1	Практические задания
<b>2.5</b>	<b>Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений</b>	2	1	1	Альбом (презентация) по лекарственным растениям
<b>2.6</b>	<b>Зачёт по пройденной теме</b>	1	1		Тестирование
<b>3</b>	<b>Специальная туристской подготовки</b>	21	7	14	
<b>3.1</b>	<b>Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном туризме</b>	2	1	1	Игра-соревнование
<b>3.2</b>	<b>Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме</b>	2	1	1	Игра-соревнование
<b>3.3</b>	<b>Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном</b>	2	1	1	Игра-соревнование

	<b>туризме</b>				
3.4	<b>Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов</b>	2	1	1	Ситуационные задачи
3.5	<b>Особенности составления меню для водного похода.</b>	2	1	1	Практическое задание
3.6	<b>Особенности составления меню для горного похода</b>	2	1	1	Практическое задание
3.7	<b>Комплектация пищевого рациона для водного похода.</b>	2		2	Практическое задание
3.8	<b>Раскладка продуктов питания по меню водного похода</b>	2		2	Практическое задание
3.9	<b>Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе</b>	2		2	Ситуационные задачи
3.10	<b>Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе</b>	2		2	Ситуационные задачи
3.11	<b>Зачёт по пройденной теме</b>	1	1		Тестирование
4	<b>Краеведение</b>	7	6	1	
4.1	<b>Изучение района путешествия при планировании водного похода</b>	2	1	1	Доклад. Презентация.
4.2	<b>Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте</b>	2	2		Доклад Презентация.
4.3	<b>Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия.</b>	2	2		Защита творческого проекта
4.4	<b>Зачет по пройденной теме</b>	1	1		Тестирование
5	<b>Топография и ориентирование</b>	7	4	3	
5.1	<b>Международная кодовая система подачи сигналов бедствия.</b>	1	1		Практическое задание.
5.2	<b>Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа</b>	1	1		Практическое задание.
5.3	<b>Построение профиля рельефа в процессе картографической съёмка местности</b>	2	1	1	Практическое задание.
5.4	<b>Определение своего местоположения и ориентирование во время движения.</b>	2		2	Практическое задание.
5.5	<b>Зачет по пройденной теме</b>	1	1		Тестирование
6	<b>Дисциплина дистанция</b>	35	7	28	
6.1	<b>Технические этапы пешеходной дистанции 2-го класса</b>	2	1	1	Практическое задание.
6.2	<b>Этапы пешеходной дистанции: подъём по перилам, спуск по перилам.</b>	2		2	Практическое задание.
6.3	<b>Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа.</b>	2		2	Практическое задание.
6.4	<b>Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса</b>	2		2	Соревнование
6.5	<b>Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка» 2 – го класса.</b>	2		2	Соревнование
6.6	<b>Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» 2-го класса.</b>	2		2	Соревнование
6.7	<b>Правила соревнований в дисциплине</b>	2	2		Практическое задание.

	«дистанция – пешеходная» 2-го класса				
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 2-го класса	2		2	Практическое задание.
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса	2	1	1	Опрос. Практическое задание
6.10	Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил.	2		2	Практическое задание.
6.11	Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой	2		2	Практическое задание
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная» 2-го класса	2		2	Соревнование
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка» 2-го класса	2		2	Соревнование
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа» 2-го класса	2		2	Соревнование
6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная»	2		2	Соревнование
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная- катамаран 4»	2		2	Соревнование
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная»	2	2		Тестирование
6.18	Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
7	Физическая подготовка	62	-	62	
7.1	Общefизическая подготовка. Спортивные игры.	30	-	30	
7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	2	-	2	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	2	-	2	
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	2	-	2	
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	
7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	2	-	2	
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	2	-	2	
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	2	-	2	
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	2	-	2	
7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	2	-	2	
7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	2	-	2	
7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	2	-	2	
7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	2	-	2	
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	2	-	2	

7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	2	-	2	
7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	2	-	2	
7.2	Специальная физическая подготовка.	32	-	32	
7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	2	-	2	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	2	-	2	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	2	-	2	
7.2.6	Лыжная эстафета	2	-	2	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	2	-	2	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	2	-	2	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	2	-	2	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	2	-	2	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	2	-	2	
7.2.13	Бег с препятствиями	2	-	2	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	2	-	2	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	2	-	2	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	2	-	2	
8	Психологическая подготовка	8	3	5	
8.1	Психологическая подготовка к походам	4	2	2	Ситуационные задачи
8.2	Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода	2	1	1	Тестирование
8.3	Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода	2		2	Ситуационные задачи
9	Воспитательная работа. Соревнования. Походы.	63		63	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	6	-	6	Протокол соревнований
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	Протокол соревнований
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	Протокол соревнований
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	6	-	6	Протокол соревнований
9.5	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов	2	-	2	Протокол соревнований
9.6	Слет юных туристов	12	-	12	Протокол соревнований
9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	2	-	2	Протокол соревнований
9.8	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	2	-	2	Протокол соревнований
9.9	Соревнования по пешеходному туризму (залинг)	3	-	3	Протокол соревнований
9.10	Городской туристский конкурс по вязке	3	-	3	Протокол конкурса

	<b>узлов</b>				
<b>9.11</b>	<b>Судейство соревнований</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Анализ работы. Отчёт главного судьи
<b>9.12</b>	<b>Городской конкурс по топографии</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	Протокол конкурса
<b>9.13</b>	<b>Подготовка к походу</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Комплектация снаряжения
<b>9.14</b>	<b>Итоговый поход</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Отчёт о походе
<b>9.15</b>	<b>Подведение итогов похода</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Отчёты о походах, фото и видео материалы
<b>Итого за период обучения</b>		<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

***Индивидуальный учебный план 2-го года обучения***

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			
		Всего	Тео рия	Прак тика	
1	Учебный пешеходный поход (осенний)	8		8	Отчёт о походе
2.	Учебный лыжный поход (зима)	6		6	Отчёт о походе
3	Учебный велопоход (весна)	8		8	Отчёт о походе
4	Учебный поход по горному туризму	6		6	Отчёт о походе
5	Учебный поход по водному туризму	8		8	Отчёт о походе
6	Спортивный поход 2 категории сложности	64		64	Отчёт о походе
	<b>Итого</b>	<b>100</b>		<b>100</b>	



### Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			
		Все го	Тео рия	Пра ктик а	
1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму	2	2		Реферат. Презентация.
<b>2.</b>	<b>Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	
2.1	Гигиена и основы здорового образа жизни.	2	1	1	Опрос
2.2	Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде	2	1	1	Практические задания
2.3	Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь	2	1	1	Практические задания
2.4	Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь	2	1	1	Практические задания
2.5	Эндемичные районы страны по распространению переносчиков	2	2		Контрольная работа

	опасных заболеваний				
2.6	Зачёт по пройденной теме	1	1		Тестирование
<b>3</b>	<b>Специальная туристской подготовки</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	
3.1	Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции	2	1	1	Игра-соревнование
3.2	Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции	2	1	1	Игра-соревнование
3.3	Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях	2	1	1	Практические задания
3.4	Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях	2	1	1	Практические задания
3.5	Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований	2	2		Контрольная работа
3.6	Организация питания на туристских слетах и соревнованиях	2	2		Опрос
3.7	Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований	2	2		Тестирование
3.8	Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута	2	2		Ситуационные задачи
3.9	Средства связи и сигнализации	2	1	1	Практические задания
3.10	Использование системы жестов для сигнализации	2		2	Практические задания
3.11	Зачёт по пройденной теме	1	1		Тестирование
<b>4</b>	<b>Краеведение</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
4.1	Туристско-краеведческое движение «Отечество»	2	2		Опрос
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности	2	2		Проект
4.3	Методика организации экологических исследований в экспедиции	2	2		Проект
4.4	Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
<b>5</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
5.1	Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию	2	2		Опрос.
5.2	Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью	2	2		Ситуационные задачи.
5.3	Составление маршрута по карте. Азимутальный ход	2		2	Практическое задание.
5.4	Ориентирование в изменениях погоды	2		2	Практическое задание
5.5	Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
<b>6</b>	<b>Дисциплина дистанция</b>	<b>37</b>	<b>10</b>	<b>27</b>	
6.1	Технические этапы пешеходной дистанции 3-го класса	2	1	1	Практическое задание.
6.2	Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа	2		2	Практическое задание.
6.3	Этапы пешеходной дистанции: троллей, выдвигное бревно.	2		2	Практическое задание.
6.4	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование

	«дистанция – пешеходная» 3-го класса				
6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка» 3 – го класса.	2		2	Соревнование
6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа» 3-го класса.	2		2	Соревнование
6.7	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	2	2		Тестирование
6.8	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная» 3-го класса	2		2	Протокол соревнований
6.9	Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса	2	2		Опрос. Практическое задание
6.10	Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил.	2		2	Практическое задание.
6.11	Этапы лыжной дистанции 3-го класса с самостраховкой	2		2	Практическое задание
6.12	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная» 3-го класса	2		2	Соревнование
6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка» 3-го класса	2		2	Соревнование
6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа» 3-го класса	2		2	Соревнование
6.15	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»	2		2	Соревнование
6.16	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело» (фигурное вождение)	2		2	Соревнование
6.17	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело»	2	2		Тестирование
6.18	Зачет по пройденной теме	3	2		Тестирование
<b>7</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	
<b>7.1</b>	<b>Общefизическая подготовка. Спортивные игры.</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	
7.1.1	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	2	-	2	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.1.2	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	2	-	2	
7.1.3	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	
7.1.4	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	2	-	2	
7.1.5	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.				
7.1.6					
7.1.7	Упражнения на развитие	2	-	2	

	выносливости. Равномерный медленный бег.				
7.1.8	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	2	-	2	
7.1.9	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	2	-	2	
7.1.10	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	2	-	2	
7.1.11	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	2	-	2	
7.1.12	Круговая тренировка по ОФП	2	-	2	
7.1.13	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	2	-	2	
<b>7.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	
7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	2	-	2	Тестирование по уровню физической подготовленности
7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	2	-	2	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	2	-	2	
7.2.6	Лыжная эстафета	2	-	2	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	2	-	2	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	2	-	2	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	2	-	2	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	2	-	2	
7.2.11	Виды торможения на лыжах	2	-	2	
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	2	-	2	
7.2.13	Бег с препятствиями	4	-	4	
7.2.14	Бег на короткие дистанции	4	-	4	
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	4	-	4	
7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	4	-	4	
<b>8</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
8.1	Методика развития волевых качеств.	2	1	1	Тестирование
8.2	Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния	2	1	1	Выполнение упражнений
8.3	Аутогенная тренировка	2	1	1	Выполнение упражнений
<b>9</b>	<b>Воспитательная работа. Соревнования. Походы.</b>	<b>61</b>		<b>61</b>	
9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	4	-	4	Протокол соревнований
9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	4	-	4	Протокол соревнований
9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	4	-	4	Протокол соревнований
9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	6	-	6	Протокол соревнований



		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	Учебный пешеходный поход (осенний)	8		8	Отчёт о походе
2.	Учебный лыжный поход (зима)	6		6	Отчёт о походе
3	Учебный велопоход (весна)	8		8	Отчёт о походе
4	Учебный поход по горному туризму	6		6	Отчёт о походе
5	Учебный поход по водному туризму	8		8	Отчёт о походе
6	Спортивный поход 3 категории сложности	80		80	Отчёт о походе
	<b>Итого</b>	<b>116</b>		<b>116</b>	

## Содержание учебного плана 1-й год обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

#### **Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм, история развития**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения

Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

### Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени

#### **Тема 1. Профилактика опасностей в зимнем походе**

*Теория:* Температурный режим в зимнем походе. Снегопад, метель, поземка. Снежная слепота. Обморожения. Потеря ориентировки.

#### **Тема 2. Личная гигиена туриста**

*Теория:* Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом. Режим дня в лыжном походе. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, баня. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе.

#### **Тема 3. Походная медицинская аптечка**

*Теория:* Медицинская аптечка туристской группы. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.



*Практика:* Тестирование. Перечень медикаментов и комплектация аптечки для походов

#### **Тема 4. Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи**

*Теория:* Признаки заболеваний и травм. Действия участников в группе с пострадавшим. Первая доврачебная помощь при ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, переохлаждении, признаках простуды. Перелом конечностей - открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

*Практика:* Наложение простейших повязок. Отработка нестандартных ситуаций.

#### **Тема 5. Транспортировка пострадавшего зимой**

*Практика:* Изготовление волокуш. Движение условно-пострадавшего по пересеченной местности

### **Раздел 3. Специальная туристская подготовка**

#### **Тема 1. Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени**

*Теория:* Перечень личного и группового снаряжения для зимнего туризма. Требования к личному снаряжению для лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для лыжного туризма. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

*Практика:* Упаковка личного снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Проверка комплектности и исправности личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

#### **Тема 2. Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени**

*Теория:* Групповое и личное снаряжение для пешеходных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

*Практика:* Упаковка группового и личного снаряжения в рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход». Установка в зале палатки «Зима» с печкой

### **Тема 3. Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов.**

*Теория:* Планирование места организации бивака в зимнем походе. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

*Практика:* Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.).

### **Тема 4. Особенности составления меню для зимних походов**

*Теория:* Организация горячего питания и перекусы. Соотношение белков : жиров: углеводов в зимнем походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.

*Практика:* Составление меню на поход выходного дня.

### **Тема 5. Комплектация пищевого рациона для зимнего похода**

*Практика:* Разработка меню на 3-х дневный маршрут

### **Тема 6. Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода**

*Практика:* Составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

### **Тема 7. Самоуправление в туристской группе**

*Теория:* Распределение туристских должностей в спортивных походах. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности<sup>1</sup> дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник,

дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в самодеятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

*Практика:* Должностно-ролевые игры.

### **Тема 8. Режим дня туриста в зимнем и летнем походе**

*Практика:* Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

### **Тема 9. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе**

*Практика:* Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

## **Раздел 4. Краеведение**

### **Тема 1. Изучение района путешествия**

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

*Практика:* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

### **Тема 2. Использование краеведческих знаний на туристских соревнованиях**

*Теория:* Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.

*Практика:* Тестирование. Вопросы по краеведению.

### **Тема 3. Экологические акции в походе**

*Практика:* Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

## **Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»**

### **Тема 1. Виды дистанций в спортивном туризме**

*Теория:* Цели, задачи и характер соревнований по дисциплинам дистанций. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: лыжный, пеший. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: связки и группа. Полоса препятствий. Эстафеты. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Основные принципы определения результатов соревнований.

### **Тема 2. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса**

*Теория:* Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика:* Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

### **Тема 3. Этапы пешеходной дистанции: подъем, траверс, спуск**

*Практика:*

Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

### **Тема 4. Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа**

*Практика:*

Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейскими перилами (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15м).

### **Тема 5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная»**

#### *Практика:*

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

### **Тема 6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка»**

#### *Практика:*

Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

### **Тема 7. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа»**

#### *Практика:*

Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

### **Тема 8. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная»**



*Теория:* Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

#### **Тема 9. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная»**

*Практика:* Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

#### **Тема 10. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса**

*Теория:* Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

*Практика:* Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

#### **Тема 11. Этапы лыжной дистанции: подъем лесенкой, ёлочкой, зиг-заг, спуск с торможением**

*Практика:*

Отработка прохождения дистанции

- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м).

#### **Тема 12. Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск**

*Практика:*

Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

#### **Тема 13. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная»**

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

#### **Тема 14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка»**

*Практика:*

Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.



- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

### **Тема 15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа»**

#### *Практика:*

Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

### **Тема 8. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-лыжная»**

*Теория:* Регламент дисциплины «дистанция-лыжная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

### **Тема 9. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-лыжная»**

*Практика:* Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

## **Раздел 7. Физическая подготовка**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.**

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

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Развитие координации. Игра «Банбинтон».  
Развитие координации. Игра в настольный теннис.  
Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.  
Круговая тренировка по ОФП  
Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

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

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты**

Роль и 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. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Скользкий шаг до 3 км

Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах

Бесшажный ход на лыжах

Свободный стиль хода на лыжах

Повороты на лыжах на 90° и 180°

Лыжная эстафета

Ходьба на лыжах с грузом

Подъемы и спуски на лыжах

Преодоление препятствий на лыжах

Смешанный ход на лыжах

Виды торможения на лыжах

Бег по пересечённой местности 2 км.

Бег с препятствиями

Бег на короткие дистанции

Круговая тренировка по СФП

Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

## **Раздел 8. Психологическая подготовка**

### **Тема 1 Психология поведения человека в экстремальных ситуациях**

*Теория:* Отдельные элементарные ожидания и целостные индивидуальные запросы каждого туриста. Спортивные ожидания: преодоление природных трудностей (тактико-техническое, физическое); преодоление себя (моральное, физическое); преодоление соперников (прямое - соревнование, косвенное -

спортивный рост). Развлекательные ожидания: эстетико-познавательные, романтические, коммуникативные - поиски общения; отвлечения; любопытство и т.д. Случайные ожидания (без инициативы со своей стороны). Взаимосвязь результата деятельности и удовлетворения личных ожиданий. Туризм и развитие личности воспитанников.

*Практика:* Проведение анкетирования «Мои ожидания». Диагностика ожиданий с помощью методики незаконченных предложений. Выбор доминирующего ожидания членов тургруппы.

## **Тема 2. Способы и методы саморегуляции и управления страхом**

*Практика:* Тренинг «Преодолей себя», «Хождение по стеклу». Ролевая игра «Преодолей своего дракона».

## **Тема 3. Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром.**

*Теория:* Влияние психо-эмоционального напряжения на здоровье человека, функционирование организма. Источники возникновения психо-эмоционального напряжения. Негативные эмоции от общения. Воздействие достижений научно-технического прогресса на окружающую среду и последствия данного воздействия. Нарушение и восстановление гармонии в человеке и окружающем мире. Туристская деятельность как средство гармоничного развития человека и установление экологических отношений с природой, обществом и собой.

*Практика:* Психологические тренинги по снятию психо-эмоционального напряжения. Дискуссия на тему «Как восстановить гармонию в себе окружающем мире». Игра «Идеальный мир».

## **Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы**

### **Тема 1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

### **Тема 2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

### **Тема 3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

### **Тема 4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

### **Тема 5. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачет Слета юных туристов**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

#### **Тема 6. Слёт юных туристов**

*Практика:* Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

#### **Тема 7. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма**

*Практика:* Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

#### **Тема 8. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы**

*Практика:* Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

#### **Тема 9. Соревнования по пешеходному туризму (залинг)**

*Практика:* Участие в соревнованиях по пешеходному туризму в зале. Этапы дистанции: подъем, траверс, спуск, параллельная переправа, навесная переправа

#### **Тема 10. Городской туристский конкурс по вязке узлов**

*Практика:* Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, кацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый – на время.

#### **Тема 11. Судейство соревнований**

*Практика:* Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

#### **Тема 12. Городской конкурс по топографии**

*Практика:* Участие в городской олимпиаде по топографии.

#### **Тема 13. Подготовка к походу**

*Практика:* Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

#### **Тема 14. Итоговый поход**

*Практика:* Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту

#### **Тема 15. Подведение итогов похода**

*Практика:* Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

## **Содержание учебного плана**

### **2-й год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья.

## **Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени**

### **Тема 1. Основы анатомического строения человека**

*Теория:* Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами.

### **Тема 2. Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи**

*Теория:* Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему. Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

### **Тема 3. Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи**

*Теория:* Помощь при переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды переломов и необходимая первая помощь. Обработка ран.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему. Овладение навыками оказания помощи при переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок, фиксация конечностей.

### **Тема 4. Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи**

*Теория:* Помощь при вывихах, ушибах и растяжениях связок.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему.

### **Тема 5. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений**

*Теория:* Медицинская аптечка туристской группы. Лекарственные растения.

*Практика:* Разбор лекарственных трав.

## **Раздел 3. Специальная туристская подготовка**

### **Тема 1. Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном походе**

*Теория:* Перечень личного и группового снаряжения для водного туризма. Требования к личному снаряжению для водных путешествий. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение



норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для водного туризма. Типы катамаранов. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

*Практика:* Упаковка личного снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Проверка комплектности и исправности личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

## **Тема 2. Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме**

*Теория:* Групповое и личное снаряжение для вело походов, требования к нему. Типы велорюкзаков, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Специальное туристское снаряжение.

*Практика:* Упаковка группового и личного снаряжения в вело рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

## **Тема 3. Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном туризме**

*Теория:* Групповое и личное снаряжение горного похода, требования к нему. Типы веревок, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик. Специальное туристское снаряжение: карабины, жумары, шанты, восьмерка.

*Практика:* Упаковка группового и личного снаряжения в рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

## **Тема 4. Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов.**

*Теория:* Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

*Практика:* Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.).

## **Тема 5. Особенности составления меню для водного похода**

*Теория:* Организация горячего питания и перекусы. Соотношение белков: жиров: углеводов в водном походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.

*Практика:* Составление меню на поход выходного дня.

#### **Тема 6. Особенности составления меню для горного похода**

*Теория:* Соотношение белков: жиров: углеводов в горном походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе.

*Практика:* Составление меню на поход выходного дня.

#### **Тема 7. Комплектация пищевого рациона для водного похода**

*Практика:* Разработка меню на 3-х дневный маршрут

#### **Тема 8. Комплектация пищевого рациона для водного похода**

*Практика:* Составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

#### **Тема 9. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе**

*Практика:* Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе

#### **Тема 10. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе**

*Практика:* Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе

### **Раздел 4. Краеведение**

#### **Тема 1. Изучение района путешествия при планировании водного похода**

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

*Практика:* Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району похода.

#### **Тема 2. Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте**

*Теория:* Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение.

#### **Тема 3. Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия**

*Теория:* Традиции и обычаи местного населения района похода.

## **Раздел 5. Топография и ориентирование**

### **Тема 1. Международная кодовая система подачи сигналов бедствия**

*Теория:* Международная кодовая система подачи сигнала бедствия

*Практика:* Передача сигналов из подручных средств

### **Тема 2. Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа**

*Теория:* Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

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

*Практика:* Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

### **Тема 3. Построение профиля рельефа в процессе картографической съемки местности**

*Теория:* Понятие «профиль рельефа». Способы изображения рельефа. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика:* Построение профиля рельефа

### **Тема 4. Определение своего местоположения и ориентирование во время движения**

*Практика:* Нахождение места своего стояния на карте, движение по местности и карте

## **Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»**

### **Тема 1. Технические этапы пешей дистанции 2-го класса**

*Теория:* Понятие «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика:* Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

### **Тема 2. Этапы пешеходной дистанции: подъем по перилам, спуск по перилам**

*Практика:* Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:



- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

### **Тема 3. Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа**

*Практика:* Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские)

### **Тема 4. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса**

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

### **Тема 5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» 2-го класса**

*Практика:* Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

### **Тема 6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» 2-го класса**

*Практика:* Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

## **Тема 7. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса**

*Теория:* Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

## **Тема 8. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса**

*Практика:* Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

## **Тема 9. Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса**

*Теория:* Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

*Практика:* Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

## **Тема 10. Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил**

*Практика:* Отработка прохождения дистанции

- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м).

## **Тема 11. Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой**

*Практика:* Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

## **Тема 12. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 2-го класса**

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль

лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

### **Тема 13. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка» 2-го класса**

*Практика:* Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

### **Тема 14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 2-го класса**

*Практика*

Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

### **Тема 15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная»**

*Практика:* Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране

### **Тема 16. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная- катамаран 4»**

*Практика:* Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране

### **Тема 17. Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная»**

*Теория:* Регламент дисциплины. Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

## **Раздел 7. Физическая подготовка**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном

овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

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

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты**

Роль и 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. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Скользкий шаг до 3 км

Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах

Бесшажный ход на лыжах

Свободный стиль хода на лыжах

Повороты на лыжах на 90° и 180°  
Лыжная эстафета  
Ходьба на лыжах с грузом  
Подъемы и спуски на лыжах  
Преодоление препятствий на лыжах  
Смешанный ход на лыжах  
Виды торможения на лыжах  
Бег по пересечённой местности 2 км.  
Бег с препятствиями  
Бег на короткие дистанции  
Круговая тренировка по СФП  
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

## **Раздел 8. Психологическая подготовка**

### **Тема 1 Психологическая подготовка к походам**

*Теория:* Первичность духовного создания. Важность роли психологической подготовки в комплексе мероприятий по физическому, морально-нравственному, патриотическому воспитанию. Сущность проблемы: пребывание в полевых условиях, соприкосновение с нестандартными ситуациями. Резкое изменение привычного образа жизни и его дестабилизирующее воздействие на психику туриста. Влияние социальных условий, жизненных обстоятельств на формирование личности туриста.

*Практика:* Тест «Склонность к фрустрации». Программа саморегуляции. Обучение естественным методам саморегуляции. Физические методы саморегуляции в полевых условиях.

### **Тема 2.Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода**

*Теория:* Основные свойства темперамента: сенситивность (повышенная чувствительность), реактивность (эмоциональность), эмоциональная устойчивость (тревожность), резистентность (сопротивляемость неблагоприятным условиям в походе), ригидность (негибкость приспособления к внешним условиям похода)-пластичность (гибкость приспособления к смене обстановки), экстравертированность – интравертированность, биологическая регуляция, психологическая регуляция. Рефлексия внутреннего состояния, возможности преодоления неблагоприятных проявлений.

*Практика:* Проведение теста «Шкала поиска острых ощущений» или «Что вы хотите от жизни». Тренинг «Развитие внутренних ресурсов личности».

### **Тема 3. Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода**

*Теория:* Классификация психологических состояний по А. В. Алексееву. Три категории психологических состояний (нормальное, патологическое, мобилизационное).



Дисгармонии, их проявление перед стартом (походом): предстартовая лихорадка, стартовая самоуспокоенность, стартовая апатия, стартовая несобранность, предметы и талисманы, стрессорный иммунодефицит. Дисгармонии, возникающие во время соревнований: моторно-двигательные нарушения, фобии, растерянность, преждевременная успокоенность, синдром самострессирования, двигательные дисгармонии, спортивная болезнь (состояние перетренированности), ремобилизационные дисгармонии (состояние отключения от нормы, даже после успешного соревнования), звездная болезнь. Профилактика и коррекция психологических дисгармоний. Педагогическая и медицинская профилактика дисгармоний (соблюдение правил психогигиены спортсмена-туриста, психологическая саморегуляция).

*Практика:* Владение методами саморегуляции: естественными (реакция организма на холод, жару, жажду, голод) и искусственными (релаксация, медитативные, модернизированные установки).

## **Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы**

### **Тема 1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

### **Тема 2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

### **Тема 3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

### **Тема 4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

### **Тема 5. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачет Слета юных туристов**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

### **Тема 6. Слёт юных туристов**

*Практика:* Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

### **Тема 7. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма**

*Практика:* Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

### **Тема 8. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы**

*Практика:* Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

### **Тема 9. Соревнования по пешеходному туризму (залинг)**

*Практика:* Участие в соревнованиях по пешеходному туризму в зале. Этапы дистанции: подъем, траверс, спуск, параллельная переправа, навесная переправа

### **Тема 10. Городской туристский конкурс по вязке узлов**

*Практика:* Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, кацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый – на время.

### **Тема 11. Судейство соревнований**

*Практика:* Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

### **Тема 12. Городской конкурс по топографии**

*Практика:* Участие в городской олимпиаде по топографии.

### **Тема 13. Подготовка к походу**

*Практика:* Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

### **Тема 14. Итоговый поход**

*Практика:* Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту

### **Тема 15. Подведение итогов похода**

*Практика:* Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

## **Содержание учебного плана**

### **3-й год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по туризму.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Регламенты по видам дистанций. Правила соревнований.

#### **Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени**

##### **Тема 1. Гигиена и основы здорового образа жизни**

*Теория:* Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и

занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

*Практика:* Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

## **Тема 2. Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде**

*Теория:* Как вести себя в водных походах. Правила: общие, на воде, на привале.  
Правила спасения на воде

*Практика:* Оказание первой помощи утопающему.

## **Тема 3. Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь**

*Теория:* Помощь при порезах, ранах, нагноениях. Обработка ран.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение повязок.

## **Тема 4. Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь**

*Теория:* Степени ожогов и обморожений. Первая помощь.

*Практика:* Оказание первой помощи условно пострадавшему.

## **Тема 5. Эндемичные районы страны по распространению переносчиков опасных заболеваний**

*Теория:* Опасные территории нашей страны. Энцефалит. Геморологическая лихорадка.

## **Раздел 3. Специальная туристская подготовка**

### **Тема 1. Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции**

*Теория:* Перечень группового снаряжения. Требования к современному снаряжению

*Практика:* Подготовка снаряжения для соревнований

### **Тема 2. Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции**

*Теория:* Личное снаряжение, требования к нему. Типы обвязок, карабинов, жумаров, спусковых.

*Практика:* Подготовка личного снаряжения для соревнований.

### **Тема 3. Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях**



*Теория:* Поляна соревнований. Требования к технике безопасности. Штабная палатка, медпункт, охрана, забор воды, туалеты, мусорные баки. Порядок размещения лагеря с условиями СанПиН.

*Практика:* Размещение лагеря.

#### **Тема 4. Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях.**

*Теория:* Распорядок дня.

*Практика:* Соблюдение распорядка дня.

#### **Тема 5. Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований**

*Теория:* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013 г. N 25 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа"

#### **Тема 6. Организация питания на туристских слетах и соревнованиях**

*Теория:* Особенности составления меню для соревнований. Расчет потребляемых калорий.

#### **Тема 7. Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований**

*Теория:* Документы регламентирующие безопасность участников соревнований

#### **Тема 8. Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута**

*Теория:* Дождь, снег, туман, препятствия

#### **Тема 9. Средства связи и сигнализации**

*Теория:* Средства связи: телефон, семафор, навигатор

*Практика:* Использование средств связи

#### **Тема 10. Использование системы жестов для сигнализации**

*Практика:* Таблица знаков русской семафорной азбуки

### **Раздел 4. Краеведение**

#### **Тема 1. Туристско-краеведческое движение «Отечество»**

*Теория:* Направления движения «Отечество». Цели и задачи направлений.

#### **Тема 2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности**

*Теория:* Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции - природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, геологических, историко-архитектурных, экологических объектов). Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

### **Тема 3. Методика организации экологических исследований в экспедиции**

*Теория:* Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической неблагополучности. Экологическая культура туриста, спортсмена.

## **Раздел 5. Топография и ориентирование**

### **Тема 1. Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию**

*Теория:* Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные 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 дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

### **Тема 2. Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью**

*Теория:* Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затраченного на движение в горных походах. Оценка пройденного расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе

### **Тема 3. Составление маршрута по карте. Азимутальный ход**

*Практика:* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

#### **Тема 4. Ориентирование в изменениях погоды**

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

### **Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»**

#### **Тема 1. Технические этапы пешей дистанции 3-го класса**

*Теория:* Понятие «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

*Практика:* Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

#### **Тема 2. Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа**

*Практика:* Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам с использованием перил, навесная переправа;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

#### **Тема 3. Этапы пешеходной дистанции: тролей, выдвигное бревно**

*Практика:* Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по тролею, навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду по бревну, новомаятником (перила судейские)

#### **Тема 4. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса**

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

#### **Тема 5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-связка» 3-го класса**

*Практика:* Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

#### **Тема 6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» 3-го класса**

*Практика:* Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

#### **Тема 7. Правила соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса**

*Теория:* Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

#### **Тема 8. Судейство соревнований в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса**

*Практика:* Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

### **Тема 9. Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса**

*Теория:* Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

*Практика:* Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

### **Тема 10. Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил**

*Практика:* Отработка прохождения дистанции

- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м).

### **Тема 11. Этапы лыжной дистанции 3-го класса с самостраховкой**

*Практика:* Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

### **Тема 12. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 3-го класса**

*Практика:* Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

### **Тема 13. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-связка» 3-го класса**

*Практика:* Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.



- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

#### **Тема 14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 3-го класса**

*Практика:* Работа в группах, отработка страховки и само страховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

#### **Тема 15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»**

*Практика:* Дистанции «Фигурного вождения»

#### **Тема 16. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»**

*Практика:* Этапы: круг, восьмерка, стоп-линия, змейка, зиг-заг, перенос предмета (кольца), сопряженные круги.

#### **Тема 17. Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело»**

*Теория:* Регламент дисциплины. Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

### **Раздел 7. Физическая подготовка**

#### **Тема 1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.**

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

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

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

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

## **Тема 2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты**

Роль и 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. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Скользкий шаг до 3 км

Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах

Бесшажный ход на лыжах

Свободный стиль хода на лыжах

Повороты на лыжах на 90° и 180°

Лыжная эстафета

Ходьба на лыжах с грузом

Подъемы и спуски на лыжах

Преодоление препятствий на лыжах

Смешанный ход на лыжах

Виды торможения на лыжах

Бег по пересечённой местности 2 км.

Бег с препятствиями

Бег на короткие дистанции  
Круговая тренировка по СФП  
Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

## **Раздел 8. Психологическая подготовка**

### **Тема 1 Методика развития волевых качеств**

*Теория:* Методика развития волевых качеств:

- организация специальных тренировочных занятий,
- проведение совместных занятий слабее подготовленных туристов с более сильными, что позволяет использовать силу примера,
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей,
- постановка задач на проявление максимальных усилий.

*Практика:* Программа совершенствования. Составление индивидуальной программы работы над собой по развитию волевых качеств личности.

### **Тема 2. Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния**

*Теория:* Развитие способности спортсменов-туристов к саморегуляции психологических процессов и эмоционального состояния (контроль тонуса мимических мышц (мимический тест), контроль тонуса скелетной мускулатуры, контроль темпа движений и речи). Снижение возбуждения и излияние негативных эмоций. Контроль над гневом. Подавление нежелательных мыслей.

Повышение эффекта восстановления работоспособности: внушение в бодрствующем состоянии, внушение в состоянии покоя, самовнушение. Биоэнергетические основы саморегуляции. Биологическое поле. Аура.

*Практика:* Обучение элементам танцев Японии Буто. Энерговизуальные действия (луч зрения). Оперирование образами. Методика построения «биологических защитных оболочек».

### **Тема 3. Аутогенная тренировка**

*Теория:* Исторические корни возникновения. Авторы и составители ауторелаксационных программ. Релаксация по Шульте, Джейкобсену. Психомышечная и идеомоторная тренировка по Алексееву.

*Практика:* Овладение практическими навыками релаксационных методов регуляции внутреннего состояния.

## **Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы**

### **Тема 1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

### **Тема 2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении



### **Тема 3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

### **Тема 4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

### **Тема 5. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачет Слета юных туристов**

*Практика:* Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

### **Тема 6. Слёт юных туристов**

*Практика:* Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

### **Тема 7. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма**

*Практика:* Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

### **Тема 8. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы**

*Практика:* Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

### **Тема 9. Соревнования по пешеходному туризму (залинг)**

*Практика:* Участие в соревнованиях по пешеходному туризму в зале. Этапы дистанции: подъем, траверс, спуск, параллельная переправа, навесная переправа

### **Тема 10. Городской туристский конкурс по вязке узлов**

*Практика:* Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, кацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый – на время.

### **Тема 11. Судейство соревнований**

*Практика:* Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

### **Тема 12. Городской конкурс по топографии**

*Практика:* Участие в городской олимпиаде по топографии.

### **Тема 13. Подготовка к походу**

*Практика:* Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

### **Тема 14. Итоговый поход**

*Практика:* Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту

### **Тема 15. Подведение итогов похода**

*Практика:* Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

## 1.4. Планируемые результаты

### *Личностные результаты (личностные универсальные учебные действия)*

У обучающихся будут сформированы:

1-2-ой годы обучения	3-ой год обучения
<ul style="list-style-type: none"><li>– способность активно включаться в совместные туристско-краеведческие и культурно-массовые мероприятия, соблюдать правила безопасности;</li><li>– культура движений: умение передвигаться быстро, легко и непринужденно;</li><li>– умение оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с другими обучающимися во время тренировочного процесса и игровой деятельности;</li><li>– умения по соблюдению правил личной гигиены</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных особенностях организма, способах профилактики заболеваний;</li><li>– способность проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;</li><li>– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в туристско-краеведческой деятельности;</li><li>– установка на здоровый образ жизни;</li><li>– уважение к ценностям семьи, школы и общества</li></ul>

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения культуры здоровья и безопасности в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной туристско-краеведческой деятельности;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям туризмом и краеведением;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении обучающихся в соревновательной деятельности;
- уважения к городу, его истории, культуре и духовным традициям;
- умений вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;

*Метапредметные результаты (регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия)*

У обучающихся будут сформированы:

УУД	1-2-ой годы обучения	3-ой год обучения
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– адекватное восприятие предложений и оценок педагога, товарищей;</li> <li>– способность вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;</li> <li>– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</li> <li>– способность принимать технологию или методику обучения, указанную педагогом, в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>– рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение работать в группе;</li> <li>– уважение к чувствам и настроениям другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>– умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;</li> <li>– умение работать самостоятельно и помогать товарищам при выполнении и изучении сложных заданий;</li> <li>– умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение осуществлять поиск информации по туризму и краеведению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;</li> <li>– умение вести исследовательские краеведческие записи</li> </ul>

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
<p>– в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебно-тренировочные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;</p> <p>– оценивать технику выполнения упражнений одноклассников, проводить анализ их действий, осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;</p> <p>– проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок</p>	<p>– учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;</p> <p>– при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;</p> <p>– продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций других людей</p>	<p>– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</p> <p>– осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;</p> <p>– выявлять связь туристско-краеведческой деятельности с физической культурой и другими школьными дисциплинами</p>

### **Предметные результаты**

У обучающихся будут сформированы:

1-2-ой годы обучения	3-ой год обучения
<p>– знания перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погоды;</p> <p>– знание состава медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход;</p> <p>– умение укладывать рюкзак;</p> <p>– умение подгонять снаряжение и ухаживать за ним, ремонтировать;</p> <p>– умение выбирать место для привала, bivouака;</p> <p>– умение устанавливать палатку, размещать в ней вещи;</p> <p>– умение заготавливать дрова и разводить костер;</p>	<p>– умение определять географические координаты, искать объекты по координатам;</p> <p>– умение рисовать и читать топографических знаков, двигаться по легенде;</p> <p>– умение определять относительную и абсолютную высоту объекта по карте;</p> <p>– умение строить проекции различных форм земной поверхности;</p> <p>– умение бегло читать и проверять карты, прокладывать маршруты;</p> <p>– умение отбирать основные (контрольные) ориентиры;</p> <p>– умение регулировать и центрировать</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение составлять план подготовки похода, плана-графика движения;</li> <li>– умение составлять меню и список продуктов;</li> <li>– умение готовить на костре каши и супы из концентратов;</li> <li>– умение преодолевать несложные естественные препятствия;</li> <li>– умение использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий;</li> <li>– умение вязать узлы: ткацкий, прямой, булинь, проводник, восьмерка;</li> <li>– умение составлять отчет о походе;</li> <li>– умение определять масштаб и расстояние по карте, копировать маршрут на кальку;</li> <li>– умение читать и изображать топографические знаки, определять рельеф по карте;</li> <li>– умение измерять и строить азимуты;</li> <li>– умение ориентироваться по карте и по компасу;</li> <li>– умение выполнять движение по азимуту с помощью компаса;</li> <li>– умение измерять расстояния на карте и на местности;</li> <li>– умение определять ориентиры движения, способы привязки, точки стояния;</li> <li>– умение определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;</li> <li>– умение определять направление выхода в случае потери ориентировки;</li> <li>– умение применять медицинские препараты и оказывать первую доврачебную помощь;</li> <li>– знание способов обеззараживания воды;</li> <li>– умение изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>страховочную систему;</li> <li>– умение работать с различными типами карабинов;</li> <li>– умение маркировать веревку;</li> <li>– умение сервировать походный стол;</li> <li>– умение изготавливать кормушки и огораживать муравейники;</li> <li>– умение осуществлять камеральную обработку краеведческих материалов;</li> <li>– умение оформлять паспорт экскурсионного объекта, составлять краткую характеристику экспонатов и экспозиций;</li> <li>– умение определять чистоту воды, воздуха, радиационного фона;</li> <li>– умение использовать перевязочные средства, лекарственные растения;</li> <li>– умение обрабатывать раны, мозоли;</li> <li>– умение определять срок годности медикаментов;</li> <li>– владение способами контроля за состоянием организма (температура, давление, пульс);</li> <li>– умение накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать раны, промывать желудок;</li> <li>– умение изготавливать транспортные средства из подручных материалов, транспортировать по пересеченной местности;</li> <li>– владение приемами и методами самомассажа для снятия физического напряжения мышц, лечебного самомассажа при простуде;</li> <li>– умение строить укрытия во время дождя, в зимнем походе;</li> <li>– умение распределять ходовые дни, ходовое время на маршруты некатегорийных походов;</li> <li>– владение тактико-техническими приемами прохождения скальной дистанции (10-15 м)</li> </ul>
--	---

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- организации и проведению занятий туристско-краеведческой деятельностью, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и уровня подготовленности;
- основам методики проведения поисково-исследовательской работы и оформления краеведческого исследования;
- проводить экскурсии по музеям, историческим и памятным местам своего микрорайона и города;

- выступать с докладами;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой и материалами сети Интернет;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- способам автономного существования и выживания в природе.



## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год и последующие годы обучения
Начало учебных занятий	10 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Промежуточная аттестация	15-30 декабря	
Итоговая аттестация	20 апреля – 15 мая	
Окончание учебного года	25 мая	
Осенние каникулы	__ октября – __ ноября	
Зимние каникулы	__ декабря – __ января, __ февраля – __ февраля	__ декабря – __ января
Весенние каникулы	__ марта – __ марта	
Летние каникулы	__ июня – __ августа	

## Календарный учебный график 1-го года обучения

№п /п		Название темы занятия	Форма проведения	Кол -во часов	Дата проведения	Место проведения	Примечание
1		2	3	4	5	6	7
					<b>сентябрь</b>		
1	1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Воспитательная роль туризма.	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
2	2.1	Возможные опасности в походе	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
3	2.2	Личная гигиена туриста	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
4	2.3	Походная медицинская аптечка	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
5	2.4	Травмы в походе. Первая помощь	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
6	2.5	Первая помощь при переломах и кровотечениях	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
7	7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
8	7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
9	7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
10	7.2.17	Смешанная эстафета	Эстафета	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
11	7.2.18	Бег на короткие дистанции	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
12	9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые	Соревнование	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	

		Всемирному Дню туризма					
					<b>ок-тябрь</b>		
13	2.6	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Практичес-кое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
14	3.1	Туристское снаряжение	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
15	3.2	Установка палаток. Размещение в них вещей	Практичес-кое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
16	3.3	Костры, их типы. Костровое хозяйство	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
17	7.2.19	Эстафета «Собираемся в поход».	Эстафета	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
18	7.2.20	Круговая тренировка по СФП	Учебно-тренировоч-ное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
19	7.2.21	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	Контроль-ное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
20	9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Соревнова-ние	6			
21	9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Соревнова-ние	4			
					<b>ноябрь</b>		
22	2.7	Зачёт по пройденной теме	Зачётное	1		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
23	3.4	Ремонтный набор	Практичес-кое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
24	3.5	Бивуак	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
25	3.6	Питание в туристском походе	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
26	3.7	Составление меню	Практичес-кое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
27	3.8	Зачёт по пройденной теме	Зачётное	1		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
28	4.1	Географическое	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ»	

		положение и климатические особенности Оренбургской области				СОШ №10	
29	4.2	Флора и фауна родного края	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
30	4.3	Население области. Административное деление. Известные люди.	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
31	7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
32	7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
33	7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
34	7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
					<b>де-кабрь</b>		
35	4.4	Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
36	4.5	Зачет по пройденной теме. Промежуточная аттестация.	Зачётное	1		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
37	7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
38	7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
39	7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
40	7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
41	7.2.1	Спортивная эстафета «Быстрее, Выше,	Эстафета	2		МАУДО «СДЮТурЭ»	

		Сильнее»				СОШ №10	
42	7.2.2	Спортивная эстафета «Занимательная топография»	Эстафета	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
43	7.2.3	Скользкий шаг до 3 км	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
44	7.2.4	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
45	7.2.5	Бесшажный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
46	9.10	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Конкурс	3		МАУДО «СДЮТурЭ»	
					январь		
47	5.1	Карты и их классификация	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
48	5.2	Масштабы. Расстояния по карте.	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
49	5.3	Условные знаки топокарт. Рельеф. Гидрография.	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
50	5.4	Условные знаки топокарт. Растительность. Искусственные сооружения.	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
51	5.5	Ориентирование по горизонту. Азимут	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
52	5.6	Компас и правила работы с ними	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
53	5.7	Определение расстояния на местности	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
54	5.8	Отображение местности на карте (съёмка местности).	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
55	5.9	Чтение карты	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
56	5.10	Правила соревнований по ориентированию	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
57	5.11	Зачёт по пройденной теме	Зачётное	1		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	

58	9.9	Соревнования по пешеходному туризму (запинг)	Соревнование	3		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
					<b>февраль</b>		
59	7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	Игра	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
60	7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
61	7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
62	7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	Контрольное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
63	7.2.10	Подъемы и спуски на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
64	7.2.11	Преодоление препятствий на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
65	7.2.12	Смешанный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
66	7.2.13	Виды торможения на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
67	9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	Соревнование	4			
68	9.11	Судейство соревнований	Учебно-тренировочное	4			
					<b>март</b>		
69	6.1	Туристские должности в группе	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
70	6.2	Тактика движения группы на маршруте	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
71	7.2.6	Свободный стиль хода на лыжах	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
72	7.2.7	Повороты на лыжах на 90° и 180°	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
73	7.2.8	Лыжная эстафета	Эстафета	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	



74	7.2.9	Ходьба на лыжах с грузом	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
75	7.2.14	Бег по пересечённой местности 2 км.	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
76	7.2.15	Бег с препятствиями	Учебно-тренировочное	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
77	7.2.16	Встречная эстафета	Эстафета	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
78	8.1	Психология выживания в природных условиях	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
79	8.2	Темперамент личности и его типы. Черты характера.	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
80	8.3	Личность и коллектив. Лидерство.	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
					апрель		
81	6.3	Преодоление естественных препятствий	Соревнование	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
82	6.4	Техника безопасности при проведении походов	Обучающее	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
83	6.5	Узлы, применяемые для связывания верёвок одного диаметра	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
84	6.6	Узлы, применяемые для крепления к опоре	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
85	6.7	Страховочные узлы	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
86	6.8	Общественно полезная работа в походе	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
87	6.9	Зачет по пройденной теме	Зачётное	1		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
88	9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Соревнование	6		Новотроицк	
89	9.5	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов	Соревнование	2		МАУДО «СДЮТурЭ»	

90	9.8	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	Соревнование	2		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
91	9.12	Городской конкурс по топографии	Конкурс	3		МАУДО «СДЮТурЭ» СОШ №10	
					<b>май</b>		
92	9.6	Слет юных туристов	Слёт	12		Р. Урал	
93	9.13	Подготовка к походу	Практическое	2		МАУДО «СДЮТурЭ»	
94	9.14	Итоговый поход	Поход	8		Губерлинские горы	
95	9.15	Подведение итогов похода	Зачётное	2		МАУДО СДЮтурЭ	

**Календарный учебный график  
2-го года обучения**

№п /п		Название темы занятия	Форма проведения	Кол -во часов	Дата проведения	Место проведения	Примечание
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					<b>сентябрь</b>		
1	1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристские путешествия, история развития туризма.	Обучающее	2	2.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
2	2.1	Профилактика опасностей в походе (летние походы)	Обучающее	2	3.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
3	2.2	Личная гигиена туриста	Обучающее	2	7.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
4	2.3	Походная медицинская аптечка	Игра	2	9.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
5	2.4	Травмы и заболевания в походе. Основные приемы оказания	Практическое	2	10.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	

		первой помощи					
6	2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего.	Практическое	2	14.09	МАУДО «СДЮТурЭ»	
7	3.1	Особенности личного снаряжения для различных видов туризма	Игра	2	16.09	МАУДО «СДЮТурЭ»	
8	7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	Игра	2	17.09	МАУДО «СДЮТурЭ»	
9	7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	Игра	2	21.09	МАУДО «СДЮТурЭ»	
10	7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	Учебно-тренировочное	2	23.09	лесопосадка	
11	7.2.13	Бег с препятствиями	Учебно-тренировочное	2	24.09	лесопосадка	
12	9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	Соревнование	2	28.09	МАУДО «СДЮТурЭ»	
					<b>октябрь</b>		
13	3.2	Особенности группового снаряжения для различных видов туризма	Игра	2	1.10	МАУДО «СДЮТурЭ»	
14	3.3	Организация туристского быта в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов	Обучающее	2	5.10	МАУДО «СДЮТурЭ»	
15	7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.	Учебно-тренировочное	2	7.10	МАУДО «СДЮТурЭ»	
16	7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	Учебно-тренировочное	2	8.10	МАУДО «СДЮТурЭ»	
17	7.2.14	Бег на короткие дистанции	Учебно-тренировочное	2	12.10	лесопосадка	
18	7.2.15	Круговая тренировка по СФП	Учебно-тренировочное	2	14.10	лесопосадка	
19	7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по	Контрольное	2	15.10	лесопосадка	

		СФП					
20	9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Соревнова-ние	6	22.10	МАУДО «СДЮтурЭ»	
21	9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Соревнова-ние	4	29.10	МАУДО «СДЮтурЭ»	
					<b>но-ябрь</b>	МАУДО «СДЮтурЭ»	
22	3.4	Особенности составления походного меню для различных видов туризма	Обучающее	2	2.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
23	3.5	Комплектация пищевого рациона	Практичес-кое	2	4.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
24	3.6	Раскладка продуктов питания по походному меню	Практичес-кое	2	5.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
25	3.7	Туристские должности в группе	Обучающее	2	9.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
26	3.8	Техника и тактика переходов пешеходном туризме	Обучающее	2	11.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
27	3.9	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	Практичес-кое	2	12.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
28	3.10	Техника и тактика переходов в лыжном туризме	Обучающее	2	16.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
29	3.11	Преодоление препятствий в лыжном туризме	Практичес-кое	2	18.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
30	7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	Учебно-тренировоч-ное	2	19.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
31	7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	Учебно-тренировоч-ное	2	23.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
32	7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	Учебно-тренировоч-ное	2	25.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	
33	7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих	Игра	2	26.11	МАУДО «СДЮтурЭ»	

		упражнений					
					<b>де-кабрь</b>	МАУДО «СДЮтурЭ»	
34	2.6	Зачёт по пройденной теме. Промежуточная аттестация	Зачётное	1	2.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
35	3.12	Техника и тактика переходов в водном туризме	Обучающее	2	3.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
36	3.13	Преодоление препятствий в лыжном туризме	Практичес-кое	2	7.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
37	3.14	Техника и тактика переходов в горном туризме	Обучающее	2	9.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
38	3.15	Преодоление препятствий в горном туризме	Практичес-кое	2	10.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
39	3.16	Техника и тактика переходов в вело туризме	Обучающее	2	14.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
40	3.17	Преодоление препятствий в вело туризме	Практичес-кое	2	16.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
41	3.18	Особенности спелео туризма	Обучающее	2	17.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
42	4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	Обучающее	2	21.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
43	4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	Обучающее	2	23.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
44	4.3	Изучение района путешествия	Обучающее	2	24.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
45	9.10	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Конкурс	3	28.12	МАУДО «СДЮтурЭ»	
					<b>ян-варь</b>		
46	3.19	Зачёт по пройденной теме	Зачётное	1	4.01	МАУДО «СДЮтурЭ»	
47	5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	Обучающее	2	6.01	МАУДО «СДЮтурЭ»	
48	5.2	Условные знаки топографических и	Практичес-кое	2	11.01	МАУДО «СДЮтурЭ»	

		спортивных карт. Рельеф. Гидрография.				»	
49	5.3	Условные знаки топографических и спортивных карт. Растительность.	Практичес-кое	2	13.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
50	5.4	Условные знаки топографических и спортивных карт. Искусственные сооружения.	Практичес-кое	2	14.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
51	5.5	Ориентирование по сторонам горизонта по местным признакам, небесным светилам, часам.	Практичес-кое	2	18.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
52	5.6	Ориентирование по сторонам горизонта с помощью компаса.	Практичес-кое	2	20.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
53	7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	Учебно-тренировоч-ное	2	21.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
54	7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	Учебно-тренировоч-ное	2	25.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
55	7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	Учебно-тренировоч-ное	2	27.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
56	7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	Учебно-тренировоч-ное	2	28.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
57	9.9	Соревнования по пешеходному туризму (залинг)	Соревно-вание	3	31.01	МАУДО «СДЮтурЭ »	
					<b>Фев-раль</b>	МАУДО «СДЮтурЭ »	
58	4.4	Общественно полезная работа в походе. Охрана природы и памятников культуры	Практичес-кое	2	1.02	МАУДО «СДЮтурЭ »	
59	4.5	Зачет по пройденной теме	Зачётное	1	3.02	МАУДО «СДЮтурЭ »	
60	5.7	Измерение расстояний на местности и карте.	Практичес-кое	2	4.02	МАУДО «СДЮтурЭ »	
61	5.8	Действия в случае потери ориентировки	Обучающее	2	8.02	МАУДО «СДЮтурЭ »	
62	5.9	Зачет по пройденной теме	Зачётное	1	10.02	МАУДО «СДЮтурЭ »	



						»	
63	7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	Учебно-тренировочное	2	11.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
64	7.2.6	Лыжная эстафета	Эстафета	2	15.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
65	7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	Учебно-тренировочное	2	17.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
66	7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	Учебно-тренировочное	2	18.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
67	9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	Соревнование	4	22.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
68	9.11	Судейство соревнований	Соревнование	4	25.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
					<b>март</b>		
69	7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	Учебно-тренировочное	2	1.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
70	7.2.10	Смешанный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2	3.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
71	7.2.11	Виды торможения на лыжах	Учебно-тренировочное	2	4.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
72	6.1	Распределение обязанностей в туристском походе	Практическое	2	10.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
73	6.2	Техника безопасности при проведении походов	Обучающее	2	11.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
74	6.3	Узлы, применяемые в туризме.	Практическое	2	15.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
75	6.4	Вязка носилок. Бухтовка веревок.	Практическое	2	17.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
76	7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	Учебно-тренировочное	2	18.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
77	7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	Игра	2	22.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
78	8.1	Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе. Ожидания	Беседа	2	24.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	

		участников походной группы					
79	8.2	Первичные группы. Ролевая структура туристской группы	Обучающее	2	25.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
80	8.3	Психологические азы взаимоотношений в группе. Конфликтные отношения	Обучающее	2	29.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
					<b>апрель</b>		
81	6.5	Зачет по пройденной теме	Зачётное	1	1.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
82	7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	Игра	2	5.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
83	7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	Игра	2	7.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
84	7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	Учебно-тренировочное	2	8.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
85	7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	Учебно-тренировочное	2	12.04	загородняя лесополоса	
86	7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	Контрольное	2	14.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
87	9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Соревнование	6	15.04	г. Новотроицк	
88	9.5	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов	Соревнование	2	19.04	Зауральная роща	
89	9.8	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	Соревнование	2	21.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
90	9.12	Городской конкурс по топографии	Конкурс	3	22.04	ЦДЮТур	
					<b>май</b>		
91	9.6	Слет юных туристов	Слёт	12	17.05	Р. Урал	
92	9.13	Подготовка к походу	Практическое	2	19.05	МАУДО «СДЮТурЭ»	
93	9.14	Итоговый поход	Поход	8	20.05	МАУДО «СДЮТурЭ»	

						»	
94	9.15	Подведение итогов похода	Зачётное	2	24.05	МАУДО «СДЮтурЭ»	

**Календарный учебный график  
3-го года обучения**

№п /п		Название темы занятия	Форма проведения	Кол -во часов	Дата проведения	Место проведения	Примечание
1		2	3	4	5	6	7
					<b>сентябрь</b>		
1	1.	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Спортивный туризм. История его развития.	Обучающее	2	1.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
2	2.1	Профилактика опасностей в зимнем походе	Обучающее	2	5.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
3	2.2	Личная гигиена туриста в зимний период времени	Обучающее	2	6.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
4	2.3	Походная медицинская аптечка	Игра	2	8.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
5	2.4	Травмы и заболевания в зимнем походе. Основные приемы оказания первой помощи	Практическое	2	12.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
6	2.5	Приёмы транспортировки пострадавшего зимой	Практическое	2	13.09	лесопосадка	
7	3.1	Особенности личного и группового туристского снаряжения в зимний период времени	Игра	2	15.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
8	7.1.1	Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.	Игра	2	19.09	лесопосадка	
9	7.1.2	Упражнения на развитие координации. Игра «Пионербол».	Игра	2	20.09	лесопосадка	
10	7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	Учебно-тренировочное	2	22.09	лесопосадка	
11	7.2.13	Бег с препятствиями	Учебно-тренировочное	2	26.09	лесопосадка	
12	9.7	Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	Соревнование	2	27.09	МАУДО «СДЮтурЭ»	
					<b>октябрь</b>		
13	3.2	Особенности личного и группового туристского снаряжения в летний период времени	Игра	2	3.10	МАУДО «СДЮтурЭ»	
14	3.3	Организация бивачных работ в зимний период времени. Специфика организации привалов и ночлегов	Обучающее	2	4.10	МАУДО «СДЮтурЭ»	
15	7.1.3	Развитие силы. Упражнения на шведской	Учебно-	2	6.10	МАУДО	

		стенке.	тренировочное			«СДЮг рЭ»	
16	7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.	Учебно-тренировочное	2	10.10	МАУДО «СДЮг рЭ»	
17	7.2.14	Бег на короткие дистанции	Учебно-тренировочное	2	11.10	лесопосадка	
18	7.2.15	Круговая тренировка по СФП	Учебно-тренировочное	2	13.10	лесопосадка	
19	7.2.16	Тестирование уровня физической подготовленности по СФП	Учебно-тренировочное	2	17.10	лесопосадка	
20	9.1	Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»	Соревнование	6	22.10	Новотроицк	
21	9.2	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом	Соревнование	4	25.10	Зауральная роща	
					<b>ноябрь</b>		
22	2.6	Зачёт по пройденной теме	Зачетное	1	1.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
23	3.4	Особенности составления меню для зимних походов.	Обучающее	2	3.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
24	3.5	Комплектация пищевого рациона для зимнего похода.	Практическое	2	7.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
25	3.6	Раскладка продуктов питания по меню зимнего похода	Практическое	2	8.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
26	3.7	Самоуправление в туристской группе	Игра	2	10.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
27	3.8	Режим дня туриста в зимнем и летнем походе	Практическое	2	14.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
28	3.9	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в летнем походе	Практическое	2	15.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
29	3.10	Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в зимнем походе	Практическое	2	17.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
30	3.11	Зачёт по пройденной теме	Зачетное	1	21.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
31	7.1.5	Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».	Игра	2	22.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
32	7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.	Учебно-тренировочное	2	24.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
33	7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.	Учебно-тренировочное	2	28.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	
34	7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений	Игра	2	29.11	МАУДО «СДЮг рЭ»	

					<b>декабрь</b>		
35	4.1	Изучение района путешествия при планировании летнего и зимнего похода	Обучающее	2	1.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
36	4.2	Использование краеведческих знаний на туристских соревнованиях	Практическое	2	5.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
37	4.3	Экологические акции в походе	Практическое	2	6.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
38	4.4	Зачет по пройденной теме	Зачетное	1	8.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
39	6.1	Виды дистанций в спортивном туризме	Обучающее	2	12.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
40	6.2	Технические этапы пешеходной дистанции 1-го класса	Учебно-тренировочное	2	13.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
41	6.3	Этапы пешеходной дистанции: подъём, траверс, спуск.	Учебно-тренировочное	2	15.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
42	6.4	Этапы пешеходной дистанции: переправа по бревну, параллельная переправа.	Учебно-тренировочное	2	19.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
43	6.5	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная »	Учебно-тренировочное	2	20.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
44	6.6	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - связка »	Учебно-тренировочное	2	22.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
45	6.7	Техника и тактика в дисциплине «дистанция – пешеходная - группа »	Учебно-тренировочное	2	26.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
46	9.10	Городской туристский конкурс по вязке узлов	Конкурс	3	27.12	МАУДО «СДЮгурЭ»	
					<b>январь</b>		
47	5.1	Виды соревнований по спортивному ориентированию на местности	Обучающее	2	3.01	МАУДО «СДЮгурЭ»	
48	5.2	Правила соревнований по спортивному ориентированию на местности	Обучающее	2	5.01	МАУДО «СДЮгурЭ»	
49	5.3	Виды и особенности спортивных карт	Обучающее	2	9.01	МАУДО «СДЮгурЭ»	
50	5.4	Картографическая съёмка местности. Составление фрагмента карты спортивного ориентирования	Практическое	2	10.01	МАУДО «СДЮгурЭ»	
51	5.5	Зачет по пройденной теме	Зачетное	1	12.01	МАУДО «СДЮгурЭ»	
52	6.8	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – пешеходная »	Обучающее	2	16.01	лесопосадка	
53	6.9	Судейство соревнований в дисциплине	Соревнование	2	17.01	лесопосадка	

		«дистанция – пешеходная »				дка	
54	7.2.1	Скользкий шаг до 3 км	Учебно-тренировочное	2	19.01	лесопосадка	
55	7.2.2	Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2	23.01	лесопосадка	
56	7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2	24.01	лесопосадка	
57	7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	Учебно-тренировочное	2	26.01	лесопосадка	
58	9.9	Соревнования по пешеходному туризму (залинг)	Соревнование	3	30.01	СОШ №38	
					<b>Февраль</b>		
59	6.10	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	Обучающее	2	2.02	лесопосадка	
60	6.11	Этапы лыжной дистанции: подъём лесенкой, ёлочкой, зигзаг, спуск с торможением	Учебно-тренировочное	2	6.02	лесопосадка	
61	6.12	Этапы лыжной дистанции: слалом, скоростной спуск.	Учебно-тренировочное	2	7.02	лесопосадка	
62	6.13	Техника и тактика дисциплины «дистанция - лыжная»	Учебно-тренировочное	2	9.02	лесопосадка	
63	7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	Учебно-тренировочное	2	13.02	лесопосадка	
64	7.2.6	Лыжная эстафета	Эстафета	2	14.02	лесопосадка	
65	7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	Учебно-тренировочное	2	16.02	лесопосадка	
66	7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	Учебно-тренировочное	2	20.02	лесопосадка	
67	9.3	Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах	Соревнование	4	21.02	лесопосадка	
68	9.11	Судейство соревнований	Учебно-тренировочное	4	27.02	МАУДО «СДЮТурЭ»	
					<b>март</b>		
69	6.14	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - связка»	Учебно-тренировочное	2	2.03	урал	
70	6.15	Техника и тактика дисциплины «дистанция – лыжная - группа»	Учебно-тренировочное	2	6.03	Урал	
71	6.16	Правила соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная »	Обучающее	2	7.03	урал	
72	6.17	Судейство соревнований в дисциплине «дистанция – лыжная »	Учебно-тренировочное	2	9.03	урал	
73	7.1.9	Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.	Учебно-тренировочное	2	13.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
74	7.1.10	Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»	Игра	2	14.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
75	7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	Учебно-тренировочное	2	16.03	урал	
76	7.2.10	Смешанный ход на лыжах	Учебно-тренировочное	2	20.03	урал	
77	7.2.11	Виды торможения на лыжах	Учебно-	2	21.03	урал	



			тренировочное				
78	8.1	Психология поведения человека в экстремальных ситуациях.	Обучающее	2	23.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
79	8.2	Способы и методы саморегуляции и управления страхом.	Практическое	2	27.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
80	8.3	Социальные и функциональные роли. Искусство жить в ладу с собой и миром.	Обучающее	2	28.03	МАУДО «СДЮТурЭ»	
					<b>апрель</b>		
81	6.18	Зачет по пройденной теме	Зачетное	1	3.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
82	7.1.11	Развитие координации. Игра «Банбинтон».	Игра	2	4.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
83	7.1.12	Развитие координации. Игра в настольный теннис.	Игра	2	6.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
84	7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.	Учебно-тренировочное	2	10.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
85	7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	Учебно-тренировочное	2	11.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
86	7.1.15	Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП	Контрольное	2	14.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
87	9.4	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»	Соревнование	6	22.04	Новотроицк	
88	9.5	Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов	Соревнование	2	24.04	Зауральная роща	
89	9.8	Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	Соревнование	2	25.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
90	9.12	Городской конкурс по топографии	Конкурс	3	27.04	МАУДО «СДЮТурЭ»	
					<b>май</b>		
91	9.6	Слет юных туристов	Слёт	12	15.05	Р. Урал	
92	9.13	Подготовка к походу	Практическое	2	16.05	МАУДО «СДЮТурЭ»	
93	9.14	Итоговый поход	Поход	8	18.05	Губерлинские горы	
94	9.15	Подведение итогов похода	Зачётное	2	22.05	МАУДО «СДЮТурЭ»	

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение*

Теоретические занятия проводятся в учебном кабинете (классе). Тренировочные занятия в теплое время года проводятся на спортивной площадке, в холодное – в спортивном зале.

В учебных помещениях для теоретических занятий при организации общего искусственного освещения обеспечивается уровень освещенности люминесцентными лампами 300-500 лк, в спортивном зале (на полу) – не менее 200 лк.

Температура воздуха в зависимости от климатических условий в учебных помещениях должна составлять 18-24 °С; в спортзале – 17-20 °, раздевальных комнатах спортивного зала – 20-22 °С.

Во время занятий в спортзале необходимо открывать одно или два окна с подветренной стороны при температуре наружного воздуха выше плюс 5 °С и скорости движения ветра не более 2 м/с. При более низкой температуре и большей скорости движения воздуха занятия в зале проводят при открытых одной-трех фрамуг. При температуре наружного воздуха ниже минус 10 °С и скорости движения воздуха более 7 м/с сквозное проветривание зала проводится при отсутствии учащихся 1-1,5 минуты. После каждого занятия спортзал проветривают не менее 10 минут.

При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания отдельно для мальчиков и девочек.

Спортивный зал должен быть оснащены аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Физкультурно-спортивное оборудование должно соответствовать росту и возрасту обучающихся. Спортивный инвентарь хранится в помещении снарядной при спортивном зале. Спортивный инвентарь подлежит ежедневной обработке моющими средствами.

Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств. Во время генеральных уборок в спортивных залах ковровое покрытие подвергается влажной обработке. Возможно использование моющего пылесоса.

Спортивно-игровая площадка должна иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Синтетические и полимерные покрытия должны быть морозоустойчивы, оборудованы водостоками и должны быть изготовленными из материалов, безвредных для здоровья детей.

## Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
<b>Оборудование и снаряжение общетуристского назначения</b>		
1.	Палатка туристская 3-4-местная	компл.
2.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.
3.	Плита газовая походная туристская 2-комфорочная	2 шт.
4.	Баллоны газовые 0,5-литровые	4 шт.
5.	Тент для кухни	1 шт.
6.	Столы складные	компл.
7.	Скамейки	компл.
8.	Фляги для питьевой воды (40 л.)	2 шт.
9.	Термос (3л)	2 шт.
10.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
11.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.
12.	Топор большой в чехле	2 шт.
13.	Топор малый в чехле	1 шт.
14.	Таганок костровый	2 шт.
15.	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.
16.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
17.	Аптечка медицинская в упаковке	компл.
18.	Ремонтный набор в упаковке	компл.
19.	Стульчики складные	компл.
20.	Коврик теплоизоляционный	компл.
21.	Рукавицы рабочие	компл.
22.	Фонари осветительные	2-3 шт.
23.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
24.	Призмы для ориентирования на местности	компл.
25.	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	компл.
26.	Накидка от дождя (серебрянка)	компл.
27.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	компл.
28.	Костюм спортивный беговой	компл.
29.	Костюм парадный	компл.
30.	Костюм ветрозащитный	компл.
31.	Штормовки брезентовые	компл.
32.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	компл.
33.	Клеенка кухонная	2 шт.
34.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	компл.
35.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	компл.
36.	Зеркало 20х20см	1 шт.
37.	Горелка газовая походная	3 шт.
38.	Баллоны газовые к горелке	компл.
39.	Спецполотно для носилок	1 шт.
<b>Специальное снаряжение для пешеходного туризма</b>		
1.	Веревка основная (20м)	4 шт.
2.	Веревка вспомогательная (30м)	2 шт.
3.	Петли прусика (веревка 6-8мм)	компл.
4.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
5.	Система страховочная	компл.

6.	Карабин туристский (полуавтомат)	КОМПЛ.
7.	Карабин туристский (автомат)	КОМПЛ.
8.	Альпеншток	КОМПЛ.
9.	Репшнуры (2-3м диаметром веревки 6-8мм)	КОМПЛ.
10.	Кошки альпинистские	КОМПЛ.
11.	Блоки (2-4 кратные)	2 шт.
<b>Специальное снаряжение для лыжного туризма</b>		
1.	Лыжи спортивные-беговые	КОМПЛ.
2.	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
<b>Специальное снаряжение для велотуризма</b>		
1.	Спортивный велосипед	1 шт.
<b>Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь</b>		
1.	Секундомер электронный	4 шт.
2.	Компас жидкостный для ориентирования	КОМПЛ.
3.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
4.	Карандаши цветные, чертежные	КОМПЛ.
5.	Транспортир	КОМПЛ.
6.	Карты топографические учебные	КОМПЛ.
7.	Условные знаки спортивных карт	КОМПЛ.
8.	Условные знаки топографических карт	КОМПЛ.
9.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	КОМПЛ.
10.	Фотокамера цифровая	1 шт.
11.	Видеокамера цифровая	1 шт.
12.	ПК с мультимедийным оборудованием и учебными электронными ресурсами	КОМПЛ.

### **Перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
2. Спальный мешок в чехле.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, **ложка**, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.

18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Седушка походная.
23. Очки солнцезащитные.
24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
25. Рукавицы меховые.
26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
27. Спасательный жилет.
28. Калоши резиновые.
29. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
31. Тетради общие (для дневников).
32. Гермомешок для личного снаряжения.

#### **Содержание медицинской аптечки**

1. Анальгин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
2. Аспирин (в таблетках по 0,5 г) – 2 уп.
3. Валидол (в таблетках по 0,06 г) – 1 уп.
4. Супрастин (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
5. Уголь активированный (в таблетках по 0,025 г) – 3 уп.
6. Левомецетин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
7. Сульфадиметоксин (в таблетках по 0,5 г) – 1 уп.
8. Викасол (в таблетках по 0,025 г) – 1 уп.
9. Таблетки от кашля (в таблетках по 0,025) – 1 уп.
10. Крем «Детский» – 1 тюбик
11. Бальзам «Звездочка» -1 шт.
12. Бинты стерильные – 5 шт.
13. Бинты нестерильные – 5 шт.
14. Вата гигроскопическая нестерильная – 1 уп.
15. Салфетки марлевые стерильные – 1 уп.
16. Жгут резиновый – 1 шт.
17. Раствор йода спиртовой 5% – 2 фл.
18. Раствор бриллиантовой зелени спиртовой 2% – 2 фл.
19. Лейкопластырь бактерицидный – 40 шт.
20. Лейкопластырь (лента) – 2 шт.
21. Нашатырный спирт 10% – 1 фл.
22. Раствор перекиси водорода 3% – 2 фл.
23. Перманганат калия (марганцовка) – 1 фл.
24. Стрептоцид (в порошке) – 1 фл.
25. Напальчник резиновый – 5 шт.
26. Бинт эластичный – 2 шт.
27. Ножницы – 1 шт.

28. Шприцы – 4-5 шт.
29. Иголки – 15-16 шт.
30. Термометр – 1 шт.

#### **Содержание ремонтного набора**

1. Пассатижи.
2. Отвертка.
3. Ножницы.
4. Шило.
5. Молоток.
6. Гвозди разные.
7. Проволока медная.
8. Изолента – 2-3 шт.
9. Лента киперная.
10. Иголки разные.
11. Нитки простые, капроновые.
12. Резина бельевая.
13. Болты.
14. Клей момент.
15. Заплатки.
16. Наждачная бумага.
17. Ацетон (растворитель).
18. Запасные крепления.
19. Пластины жестяные мягкие.

#### ***Информационное обеспечение***

- нормативные документы по спортивному туризму и ориентированию (правила, регламенты, положения);
- презентации здорового образа жизни;
- видеофильмы из отчетов о походах;
- атласы Оренбургской области;
- спортивные и топографические карты;
- тесты (*Приложение 1*), кроссворды и викторины по технике и тактике туризма (*Приложение 2*), учебные карточки с заданиями (*Приложение 3*).

#### ***Кадровое обеспечение***

Право на реализацию программы имеет образовательная организация при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности. Возможна сетевая форма реализации программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций.

Реализация программы проводится педагогом дополнительного образования, владеющим указанными в программе видами туристско-краеведческой деятельности.



При реализации программы в школе рекомендуется согласовывать содержание тем с учителем для поддержания преемственности.

Особое значение при обучении детей основам туристско-краеведческой деятельности, создание сплоченного коллектива имеет взаимодействие педагога с родителями. Очень важно получить от родителей информацию о хронических заболеваниях ребенка. В первый месяц работы объединения ежегодно проводятся родительские собрания, где педагог подробно рассказывает о программе, планах занятий и мероприятий, об условиях их проведения и т.д.

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

**Текущий контроль** обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков и осуществляется педагогом по каждой изученной теме или разделу. Содержание материала контроля определяется на основании содержания программного материала.

Формы текущего контроля определены с учетом направленности программы, контингента обучающихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий.

При реализации программы в ходе занятий педагогом оценивается уровень физической подготовленности (выполнение нормативов), сформированность личностных качеств и учебных умений обучающихся. Внешнее оценивание осуществляется на туристско-краеведческих слетах и соревнованиях.

Программа предусматривает следующие **формы текущего контроля**: опросы, тестирование, конкурс, контрольная работа, дневник наблюдений, открытое занятие, отчёты о походах, отчет итоговый, слет, соревнование, фестиваль.

С целью повышения ответственности педагога и обучающихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы за определённый промежуток учебного времени два раза в год (в конце полугодия и учебного года) проводится **промежуточная аттестация** обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков и может проводиться в следующих **формах**: журнал посещаемости, видеозапись, грамоты, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики.

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в следующих формах, отзыв детей и родителей, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, журнал посещаемости, итоговые походы и отчёты о их проведении, слёт, соревнование.

## **2.4. Оценочные материалы**

Достижение метапредметных и личностных результатов оценивается в ходе наблюдения, бесед. В качестве диагностических методик применяются тесты Роккича «Ценностные ориентации», «Определение индекса групповой сплоченности Сижора» (*Приложение 4*), тесты «Диагностика уровня коммуникативности», «Мотивы занятий туризмом», «Определите уровень общительности», «Приятно ли с вами общаться», «Взаимоотношения с собеседником», экспресс-диагностика организаторских способностей (*Приложение 5*). Уровень физической подготовленности оценивается в ходе тестирования (*Приложение 6*).

## **2.5. Методические материалы**

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Методологической основой организации образовательного процесса туристско-краеведческой направленности является идея персонифицированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее развития.

Успешность реализации программы зависит от уровня общей подготовки обучающихся.

Теоретическая подготовка туриста – приобретение обучающимися комплекса теоретических знаний по краеведению и основам туристской подготовки, топографии и ориентированию, основам гигиены и первой доврачебной помощи. Особенность этой подготовки заключается в том, что она связана с географической, краеведческой, топографической и картографической видами подготовки.

Географическая подготовка туриста – усвоение комплекса теоретических знаний по физической географии (в т.ч. геоморфологии, гляциологии, климатологии) и экономической географии.

Краеведческая подготовка туриста – усвоение комплекса теоретических знаний об историческом прошлом, природных богатствах края, формирование умений и навыков проведения специальных наблюдений за природой с их дальнейшей обработкой и анализом.

**Топографическая подготовка туриста** – формирование умений работать с картами, схемами, планами и ориентироваться в предметно-пространственной среде.

**Картографическая подготовка туриста** – процесс усвоения знаний о туристских географических картах, методах их создания и использования.

Практическая подготовка – выработка и закрепление с помощью определенных действий практических умений, навыков, психологических качеств, которые необходимы в туристско-краеведческой деятельности. Такая подготовка

осуществляется в трех основных направлениях – развитие физических свойств, технико-тактических умений и выработка комплекса технических качеств

**Физическая подготовка туриста – педагогический процесс, направленный на развитие и достижение оптимального уровня физических качеств (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и т.д.) туриста.**

Техническая подготовка туриста – овладение техникой передвижений и преодоления естественных препятствий в различных видах туризма. Усвоение технических приемов движения, страхования и самострахования в пешеходных прогулках и походах происходит в процессе выполнения специальных упражнений: передвижение крутыми тропами с отработкой рациональной техники ходьбы, отработка приемов преодоления невысоких препятствий, преодоление кустарников, продвижение травянистыми, заснеженными и осыпными склонами (подъем, спуск) и т.д.

Тактическая подготовка туриста – способность совершать целенаправленные действия, которые обеспечивают эффективное решение как общих, так и индивидуальных заданий в походе, а также гарантируют безопасность всех участников. Совершенствованию технической и тактической подготовки туристов способствуют постоянные упражнения в технике передвижений и умение рационально действовать и принимать креативные решения в непредвиденных ситуациях

**Психологическая подготовка туриста – педагогический процесс, направленный на формирование позитивных морально-волевых качеств (смелость, решительность, терпение, настойчивость, инициативность, дисциплинированность) и умение преодолевать трудности, возникающие в походе.**

### ***Методы обучения***

В реализации программы преобладают методы теоретической подготовки и учебной тренировки. Теоретическая подготовка направлена в основном на формирование знаний, связанных с охраной окружающей среды, краеведением, проведением туристских слетов и соревнований, предполагающих формирование умений и навыков туристов в конкретных условиях. Очень важны на этом этапе мультимедийные пособия (фильмы, презентации и др.). Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности, занимающихся туризмом.

### **Словесные методы:**

– дидактический рассказ – изложение учебного материала в повествовательной форме для обеспечения общего представления о каком-либо двигательном действии или объекте (например, на экскурсии в музей);

– описание – это способ создания у обучающихся представлений о действии (сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий);

– объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил;

– беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и обучающимися или при встрече с интересными людьми (краеведами, писателями, героями и др.);

– разбор – форма беседы, проводимая педагогом с обучающимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

– лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

– инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания;

– распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях;

– туристские викторины, кроссворды.

**Наглядные методы** способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

– метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения действия;

– метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия действий с помощью предметного изображения.

**Практические методы** используются в учебно-тренировочном процессе. В практике туризма используют различные методы выполнения упражнений:

- равномерный метод;
- переменный метод;
- контрольный метод;
- интервальный метод;
- повторный метод;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- круговой метод.

**Частично-поисковые и эвистические методы:**

– сбор сведений по краеведению, географии, истории края, экологии; разработка маршрута выходного дня, похода;

– сбор коллекции полезных ископаемых и описание экспонатов коллекции;

– медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в походе, на соревнованиях, в дни тренировок и др.

**Аналитические методы:**

– составление краткой характеристики экспонатов, экспозиций, паспортов экскурсионных объектов.

**Синтетические методы:**

– составление планов изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта, топографических карт и др.

**Методы контроля и самоконтроля:**

– ведение дневника самоконтроля за выполнением режима спортсмена-туриста;  
– составление отчетов о походе;  
– контрольные тесты с целью констатации динамики общего, физического и функционального уровней подготовленности и развития.

**Методы стимулирования и мотивации:**

– познавательные игры, создание благоприятного психологического микроклимата;  
– предъявление требований – правила поведения, долг, ответственность;  
– поощрение;  
– публикация в СМИ сведений о результативности объединения, съемка и демонстрация видеofilмов и др.

***Формы организации образовательного процесса***

В соответствии с туристско-краеведческой направленностью деятельности программа реализуется в форме групповых занятий. При необходимости (пропуски занятий, сложность материала и др.) педагогом проводятся микрогрупповые или индивидуальные консультации вне рамки часов программы.

***Типы занятий***

Занятия носят преимущественно практико-ориентированный характер. Место проведения занятий зависит от темы и времени года. Основа занятий в помещении – изучение теоретического материала по тематике программы с использованием мультимедийных технологий. Основа занятий на местности – закрепление теоретических знаний на практике и отработка практических навыков.

В ходе реализации программы реализуются следующие типы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- тренировочные занятия;
- комбинированные занятия;
- участие в походах, слетах, соревнованиях.

### ***Формы организации учебного занятия***

Реализация программы осуществляется в следующих формах:

- акции (экологические акции к Дню птиц, Дню Земли, Дню парков и т.д.);
  - аукционы, турниры и викторины проводятся на теоретических занятиях преимущественно для проверки усвоения изученного материала;
  - беседы (о технике безопасности, правилах поведения и т.д.);
  - встреча с интересными людьми (путешественниками, краеведами, спортсменами и т.д.);
  - конкурсы («Лучший следопыт», «Занимательная топография» и др.);
  - походы и прогулки;
  - экскурсии в музеи, наблюдение за изменениями в природе;
  - праздники («Посвящение в туристы» и др.);
  - спортивные и подвижные игры, эстафеты;
  - слеты («Слет юных туристят», соревнования по велотуризму, спортивному ориентированию и др.);
  - заочные игры-путешествия (по памятникам истории, культуры и природы Оренбургской области и России);
  - совместные занятия с педагогами школы (интегрированные уроки, неделя туризма, декада краеведения).
- турниры, викторины, наблюдения, игры-путешествия.

### ***Педагогические технологии***

Ведущей технологией реализации программы является технология группового обучения.

Освоение обучающимися социального опыта туристско-краеведческой деятельности и личностно-значимых отношений осуществляется через применение в образовательном процессе элементов следующих педагогических технологий:

- личностно-ориентированные педагогические технологии (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов воспитанников, педагогическая поддержка, создание ситуации успеха, формирование положительной «Я-концепции» и т.д.;
- игровые технологии (ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников с учетом должностного самоуправления по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности в процессе подготовки походов; развивающие игры: сбор карт из мозаики, кроссворды и др.; подвижные и развлекательные игры на местности);
- технологии проблемного обучения: рассмотрение объекта с различных сторон (технического описания – хронометрист, штурман, командир; картографического



материала – штурман, топограф, художник-оформитель; медицинского отчета – санитар); оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи) и др.;

– технология КТД (коллективная творческая деятельность) при планировании деятельности объединения («Сто путей – сто дорог»), изготовление фотогазет, проведение КВН среди обучающихся «Мы собираемся в поход»).

### ***Алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов***

Учебное занятие строится с учетом реализации методических принципов. Занятие состоит из вводной, подготовительной (разминка), основной и заключительной частей.

**Вводная часть** занятия сводится к организации обучающихся (построение), созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение ими заданий педагога по обучению и совершенствованию техники физических упражнений, а также к выполнению запланированных на данное занятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Во вводной части перед обучающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, что позволяет более плодотворно решать задачи занятия.

**Подготовительная часть занятия (разминка)** переводит организм обучающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, в состояние готовности к выполнению повышенных физических нагрузок, способствует реализации принципа постепенности. Отсутствие разминки или небрежное ее проведение может отразиться на состоянии здоровья обучающихся (особенно сердечно-сосудистой системе) и привести к травмам.

Разминка делится на две части: общую и специальную.

Общая разминка решает задачу активизации опорно-двигательного аппарата и деятельности внутренних систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. Для достижения этого применяются медленный бег (6-15 мин) и гимнастические упражнения на все группы мышц и все части тела (15-20 мин).

Специальная разминка направлена на повышение координационных способностей, создание энергетической основы, подготовку организма к выполнению последующих, более сложных по координации движений и более интенсивной тренировочной нагрузки. В этой части разминки выполняются специальные подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

**В основной части** выполняются главные задачи, стоящие перед занятием.



**Заключительная часть занятия** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. Резкий переход от активных движений к покою включает действие мышечного насоса и перегружает сердечную мышцу. В этом случае после занятия занимающиеся могут испытывать дискомфортное состояние. В заключительной части применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной работы, связать ее с выполнением задач, определить содержание самостоятельных занятий и пр.

### *Дидактические материалы*

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими пособиями:

- естественный или натуральный (гербарии, чучела);
- объемный (спортивное, туристское снаряжение, медицинские принадлежности);
- схематический или символический (карты, схемы, рисунки, чертежи и т.п.);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, альбомы, открытки, книги, мультимедийные презентации, фотоматериалы и др.);
- дидактические пособия (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания и др.

### 3. Список литературы

#### Основная литература

1. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 600 с.
2. Константинов, Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: Учебно-методическое пособие. – М., 2011.

#### Дополнительная литература

1. Александрова, Л.И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: Учеб. пособие. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008.
2. Вяткин, Л.А Туризм и спортивное ориентирование / Л.А Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
3. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие для инструкторов туризма, педагогов дополнительного образования, преподавателей ВУЗов. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
4. Затонский, А.В. О возможной стратегии пешеходного туризма //Материалы научно практической конференции «Состояние, перспективы и проблемы развития спортивного туризма в регионах Российской Федерации: сб. ст./ (сост., авт. вступ. ст. А.Э. Миллер). Тула: Папирус, 2007. – С. 68-73.
5. Злобин, А.Д. Туристский клуб в современных условиях //Развитие спортивного туризма в России: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции /Под общей ред. С.Н.Панова. Москва, 2007. – 170 с.
6. Колбовский, Е.Ю. Экологический туризм и экология туризма: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр Академия, 2006. – 256 с.
7. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, О.Л. Глаголева. – М: ФЦДЮТ и К, 2005. – 328с., илл.
8. Константинов, Ю.С., Куликов, В.М. Пеше-лыжный туризм: Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей. 2-е издание, дополненное. – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 208 с.
9. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2004.
10. Линчевский, Э.Э. Психологический климат туристской группы. – СПб.: Речь, 2008. – 160 с.
11. Линчевский, Э.Э., Федотов, Ю. Типология и психология туризма. – СПб.: Речь, 2008. – 272 с.
12. Луговая С.И. Инновационные подходы к реализации социального заказа общества в работе учреждений дополнительного образования детей туристского профиля /С.И. Луговая, Е.А. Карапецкая //Детско-юношеский туризм и краеведение России, 2013. – № 3(74). – С. 17-23.

13. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. – М.: Академия, 2004.
14. Маслов, А.Г. Школа безопасности: Программа для системы дополнительного образования детей /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
15. Махов, И.И. Юные туристы-многоборцы: Программа для системы дополнительного образования детей. /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2007.
16. Мельников, Д.А. Эффективность спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья: Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2009. – 22 с.
17. Миронова, О.И. Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный турист» в начальной школе» //Педагогическое мастерство: материалы VI междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2015 г.). – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 104-106.
18. Озеров А.Г. История и методика краеведения. Учебно-методическое пособие. – М.: Юный краевед, 2015. – 167 с.
19. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание. – М.: ФЦДЮТиК, 2005. – 216 с.
20. Организация и проведение туристских походов: Методическое пособие в помощь организаторам туристско-краеведческого движения «Земля родная» /Авторы-сост. А.В. Чулин, В.В. Андреев, А.В. Кознова. – Пенза, 2012.
21. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2008. – 292 с.
22. Подлиских, В.Е. Организационно-методические основы спортивного туризма: учеб. метод. пособие /В.Е. Подлиских, В.М. Литвинович: Белорус. Гос. Ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 101 с.
23. Рыльский, С.В. Теоретическое обоснование методики обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме //Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности: материалы Междунар. науч. конф. (Белгород, 16-19 июня 2011г.): в 2 ч.-Белгород: ИПК, 2011.
24. Самарина, Н.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с. с ил.
25. Сборник конспектов к учебной программе дополнительного образования детей «Юный турист»: Учебно-методическое пособие. – Брянск: ЦДиЮТиЭ, 2010. – 238 с.

26. Слиммейкер, Роб. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. /Р. Слиммейкер, Р. Браунинг. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 328 с.
27. Смирнов, Д.В. Программа факультатива «Юный турист: изучаю родной край» //Сборник программ внеурочной деятельности: 1–4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Вентана-Граф, 2011. – 168 с. – С.133-168.
28. Смирнов, Д.В. Спортивный туризм //Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование /В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2014. – 111 с. – (Стандарты второго поколения).
29. Смирнов, Д.В., Константинов, Ю.С., Маслов, А.Г. Программа туристского объединения «Юные туристы-краеведы» //Программы для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и для объединений дополнительного образования детей /Под ред. Ю.С. Константинова; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения; Федерация спортивного ориентирования России. – М.: Советский спорт, 2005. – 216 с.: ил. – С. 220-270.
30. Словарь юного туриста-краеведа: Учебно-методическое пособие /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: АНО ЦНПРО, 2014.
31. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов, Т.Н. Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности (секция туризма и краеведения для учащихся 1–8 классов) //Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. – 80 с. – (Работаем по новым стандартам). – С. 8-30.
32. Туризм и краеведение: Программы дополнительного образования детей /Под общ. ред. Ю.С. Константинова. – М.: ФЦДЮТиК, 2014. – 228 с.
33. Усыскин, Г.С. Очерки истории Российского туризма. – СПб.: Издательский дом Герда, 2007. – 208 с.
34. Федотов, Ю.Н. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учебник. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. – 382 с.
35. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н. Федотов, В.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 364 с.

## **Нормативные документы**

### **Международные акты и документы**

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

### **Федеральные акты и документы**

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...»).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 14.05.2013 № 25 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3048-13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы»).

6. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»

7. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

8. Приказ Минобразования РСФСР от 13.07.1992 № 293 «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» (вместе с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации», «Примерным положением о лагере юных туристов», «Положением о значке «Юный турист»).

9. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468).

10. Письмо Минобразования России от 11.01.1993 № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях».

11. Письмо Минобразования РФ от 10.06.1997 № 21-54-33ин/03 «Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским

многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся».

**12.** Письмо Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 06-1260 «О Методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам взаимодействия учреждений общего, дополнительного и профессионального образования по формированию индивидуальной образовательной траектории одаренных детей»).

#### **Региональные акты и документы**

**13.** Закон Оренбургской области от 06.09.2013 № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (ред. От 24.08.2015).

**14.** Постановление Правительства Оренбургской области от 28 июня 2013 г. № 553-пп «Об утверждении государственной программы «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020 годы» (в ред. Постановления Правительства Оренбургской области от 03.10.2014 № 737-пп).

**15.** Постановление Правительства Оренбургской области от 30.04.2013 № 348-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере образования Оренбургской области» на 2013-2018 годы».

#### **Электронные ресурсы**

1. Антропов, А., Расторгуев, М. Туристские узлы: методическая разработка. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tyr-zo.narod.ru/met/met\\_zan/yzell.html](http://tyr-zo.narod.ru/met/met_zan/yzell.html). Дата обращения: 27.08.2016.

2. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/bardin.htm](http://tourlib.net/books_tourism/bardin.htm). Дата обращения: 27.08.2016.

3. Безопасность в первых походах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/secure/bezopasnost-v-pervyh-pohodah.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

4. Биржаков, М.Б. Введение в туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/birzhakov-tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm). Дата обращения: 27.08.2016.

5. Буйленко, В.Ф. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/bujlenko.htm](http://tourlib.net/books_tourism/bujlenko.htm). Дата обращения: 27.08.2016.

6. Виды палаток, установка палаток, выбор безопасного места для ночёвки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.7ways.com.ua/docs/palatki.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

7. Гаагская декларация по туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/be8/mtvnpapw\\_adgdvavta\\_zn\\_qbofmlo.doc](http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/be8/mtvnpapw_adgdvavta_zn_qbofmlo.doc). Дата обращения: 27.08.2016.



8. Гордеева, М.В. Программа «Туризм в начальной школе». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/programma-turizm-v-nachalnoi-shkole>. Дата обращения: 27.08.2016.
9. Грицак, Ю.П. Организация самодеятельного туризма: Учебное пособие для студентов специальности «туризм». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/grycak.htm](http://tourlib.net/books_tourism/grycak.htm). Дата обращения: 27.08.2016.
10. Дьяченко, А.А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cf17.hc.ru/~area7ru/metodic-material.php?4150>. Дата обращения: 27.08.2016.
11. Зорин, И.В., Квартальнов, В.А. Энциклопедия туризма. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/zorin-kvartalnov.htm](http://tourlib.net/books_tourism/zorin-kvartalnov.htm). Дата обращения: 27.08.2016.
12. Как поставить палатку. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://summercamp.ru/index.php5/%D0%9A%D0%B0%D0%BA\\_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C\\_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D1%83](http://summercamp.ru/index.php5/%D0%9A%D0%B0%D0%BA_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C_%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BA%D1%83). Дата обращения: 27.08.2016.
13. Карманный справочник туриста /Автор-составитель Ю.А. Штюмер. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/spravochnik.htm](http://tourlib.net/books_tourism/spravochnik.htm). Дата обращения: 27.08.2016.
14. Квартальнов, В.А. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/kvartalnov\\_tourism.htm](http://tourlib.net/books_tourism/kvartalnov_tourism.htm). Дата обращения: 27.08.2016.
15. Константинов, Ю.С. О проблемах развития туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных учреждениях. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/1a0a73a4-985e-4607-ae49-79965bbfe6f4>. Дата обращения: 27.08.2016.
16. Куликов, В.М. Школьный туризм: Концепция с критическими оценками современного состояния. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kraevedenie.chat.ru/articls/kulikov.htm>. Дата обращения: 27.08.2016.
17. Курилова, В.И. Туризм. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://tourlib.net/books\\_tourism/kurilova.htm](http://tourlib.net/books_tourism/kurilova.htm). Дата обращения: 27.08.2016.
18. Манильская декларация по мировому туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/150/xbtskrvwou\\_sfqipffkqa\\_jk\\_xvioimiy\\_suyqkdu.doc](http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/150/xbtskrvwou_sfqipffkqa_jk_xvioimiy_suyqkdu.doc). Дата обращения: 27.08.2016.
19. Новикова, С.С. Педагогические возможности туризма как средство воспитания подрастающего поколения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/c5053696-271a-4a22-b28b-b4f18ff857eb>. Дата обращения: 27.08.2016.
20. О государственной программе Российской Федерации «Развитие культуры и туризма» на 2013 – 2020 годы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:



[http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/3ed/yr\\_qwtcfsjhdopjhbdiobpvxsjsqdwrm�\\_ccvwqd\\_lggzgrafstmn\\_twrvařiwvljmonowcglz\\_klyyxcxqizjdpłddb\\_y\\_klyiqckglmmwfxkbgі\\_qnepty\\_myomrkpotd\\_bm\\_qwvvhkgkmpigldzx\\_dmfñ\\_2013\\_2020\\_atdobcmh.pdf](http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/3ed/yr_qwtcfsjhdopjhbdiobpvxsjsqdwrm�_ccvwqd_lggzgrafstmn_twrvařiwvljmonowcglz_klyyxcxqizjdpłddb_y_klyiqckglmmwfxkbgі_qnepty_myomrkpotd_bm_qwvvhkgkmpigldzx_dmfñ_2013_2020_atdobcmh.pdf). Дата обращения: 27.08.2016.

21. Об утверждении Правил оказания экстренной помощи туристам. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/d07/uugv\\_yhqyigyasngiuazhjxixxo\\_upqlfafnmupt\\_xdbmkqkngxdsvmh\\_vzpljproxueuhevnpelar\\_zqqqvmnddbwb\\_jhwxbwxiouuzbvkg.rtf](http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/d07/uugv_yhqyigyasngiuazhjxixxo_upqlfafnmupt_xdbmkqkngxdsvmh_vzpljproxueuhevnpelar_zqqqvmnddbwb_jhwxbwxiouuzbvkg.rtf). Дата обращения: 27.08.2016.

22. Питание в лыжном походе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/pitanie-v-lyzhnom-pohode.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

23. Правила поведения в походе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/pravila-povedeniya-v-pohode.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

24. Правила соревнований по спортивному туризму. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/pravila-sorevnovanii-po-sportivnomu-turizmu-disciplina-marshrut.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

25. Разрядные требования. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/razrjadnye-trebovaniya.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

26. Регламенты по дистанциям туристских соревнований. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/reglamenty-po-distancijam-turistskih-sorevnovanii.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

27. Рябов, Е.Г. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mirknig.com/2013/08/05/turizm-v-shkole-kniga-rukovoditelya-puteshestviya.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

28. Сборник туристических песен. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.bookorbita.com/library/pesennik/lichnie\\_teksti\\_turistov/sbornik\\_turisticheskikh\\_pesen.html](http://www.bookorbita.com/library/pesennik/lichnie_teksti_turistov/sbornik_turisticheskikh_pesen.html). Дата обращения: 27.08.2016.

29. Собираемся в категорийный поход – подбор группы и распределение обязанностей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/sobiraemsya-v-kategoriinyi-pohod-podbor-grupy-i-rapredelenie-objazanostei.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

30. Техника лыжных походов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/shkola-turizma/tehnika-lyzhnyh-pohodov.html>. Дата обращения: 27.08.2016.

31. Туристические костры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.forkids.ru/pioner/tourism/191.html>. Дата обращения: 27.08.2016.
32. Туристические узлы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://turistkk.narod.ru/turuzli.htm>. Дата обращения: 27.08.2016.
33. Туристские бивуаки. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.clamber.ru/40-turistskie-bivuaki-turistskie-ochagi-i-kostry.html>. Дата обращения: 27.08.2016.
34. Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (ред. от 05.04.2016). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/cb8/xzlpnkfwfvmacteoqvqpn\\_kksvbivdcg\\_mqyb\\_24.11.1996\\_ekf\\_132\\_eqvw\\_glfbfp\\_fhrysbqoyjihjm\\_dcqxhnqopyfcvuzirzxb\\_nsbxcpbrfvqqzl\\_zcrqlwrulw\\_er\\_avwssaiszurfopwmeshv\\_zeowoxgoxkngbipjknnv\\_tdgfaaw\\_jerw\\_03.05.2012e.doc](http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/cb8/xzlpnkfwfvmacteoqvqpn_kksvbivdcg_mqyb_24.11.1996_ekf_132_eqvw_glfbfp_fhrysbqoyjihjm_dcqxhnqopyfcvuzirzxb_nsbxcpbrfvqqzl_zcrqlwrulw_er_avwssaiszurfopwmeshv_zeowoxgoxkngbipjknnv_tdgfaaw_jerw_03.05.2012e.doc). Дата обращения: 27.08.2016.
35. Формы заявочных документов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turist-club.ru/doc/normativnye-dokumenty-po-turizmu/formy-zajavochnyh-dokumentov.html>. Дата обращения: 27.08.2016.
36. Хартия туризма и Кодекс туриста. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/5cd/hartia\\_turizma\\_i\\_kodeks\\_turista.doc](http://moscomtour.mos.ru/upload/iblock/5cd/hartia_turizma_i_kodeks_turista.doc). Дата обращения: 27.08.2016.

### Тест на знание правил безопасности

Для проверки знаний правил безопасности участников похода, экспедиции, экскурсии можно использовать следующие вопросы:

#### I. Правила безопасности на транспорте:

1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы:
  - а) остановитесь в тамбуре;
  - б) пройдете в середину вагона;
  - в) сядете на первое свободное место.
2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете:
  - а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
  - б) оденете дополнительную одежду;
  - в) толкаться, пытаясь согреться.
3. При приближении поезда безопасно стоять:
  - а) у края платформы;
  - б) не ближе 1 м;
  - в) не ближе 3 м.
4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:
  - а) не снимать рюкзаков;
  - б) снять их, поставить около себя;
  - в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
5. В автобусе дальнего следования не хватило места для сидения. Что лучше сделать:
  - а) стоять в проходе;
  - б) сесть третьим на сиденье;
  - в) сесть на пол на рюкзак или сидушку.
6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:
  - а) будете стоять у бортика;
  - б) каждый сядет на свой рюкзак;
  - в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

#### II. Правила поведения на дороге, в городе:

1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:
  - а) навстречу транспорту по левой стороне;
  - б) по ходу транспорта по правой стороне;
  - в) часть группы – по правой стороне, часть – по левой, чтобы не было толпы.
2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
  - а) идти всем вместе строем;
  - б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
  - в) идти плотной группой, взявшись за руки.
3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:
  - а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
  - б) все вместе одной группой;
  - в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
  - г) все вместе строем по одному.
4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:
  - а) все вместе одной группой с руководителем;
  - б) каждый кто с кем хочет или по одному;
  - в) определенными группами со старшим по группе.
5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

- а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
  - б) ходить по городу по одному;
  - в) показать, что у тебя много денег;
  - г) ходить вместе по 3–4 человека, не привлекая к себе внимания.
6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:
- а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
  - б) ждать на одном месте;
  - в) догнать группу.

### III. Правила поведения во время ночлега в полевых условиях:

1. Вы ищете место для ночлега в летнем походе по Подмосковию. В первую очередь оно должно быть:
- а) рядом с водой;
  - б) рядом с дровами;
  - в) подальше от людей.
2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:
- а) прозрачная;
  - б) мутная;
  - в) на поверхности – пена;
  - г) на поверхности – мусор (хвоя, ветки).
3. Воду из пруда, озера, реки в Подмосковию:
- а) можно сразу же пить;
  - б) сначала нагреть, потом пить;
  - в) сначала прокипятить, потом пить.
4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:
- а) бледно-розовый;
  - б) красный;
  - в) темно-красный.
5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:
- а) громко закричать;
  - б) тихо уйти, не привлекая внимания;
  - в) топая ногами, дать ей уползти.
6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:
- а) спилить;
  - б) срубить;
  - в) раскачать руками.
7. Как правильно спилить дерево:
- а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
  - б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
  - в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:
- а) руками толкать его в нужную сторону;
  - б) отойти подальше;
  - в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.
9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
- а) стоять на той же стороне, что и ветки;
  - б) стоять на другой стороне от веток;
  - в) дерево между ног.
10. На месте лагеря (палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними сделать:
- а) спилить все;
  - б) спилить столько, сколько нужно для ночлега;
  - в) оставить их в запас;
  - г) разбить лагерь в другом месте.

11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

а) 1 м; б) 3 м; в) 5 м.

12. В летнем походе дежурный у костра надевает:

а) шорты, шапочку;

б) обувь, рукавицы;

в) обувь, брюки, рубашку, рукавицы, шапочку.

### Ответы к тестам на знание правил безопасности

#### I.

1. в) Чтобы дать возможность всей группе войти в вагон, надо стремиться всем, не задерживаясь, проходить в середину.

2. б) Активные игры и бег по платформе небезопасны.

3. в) Безопаснее стоять от края платформы дальше 1 м.

4. в) Если сложить все рюкзаки в одно место, группа свободнее разместится в автобусе.

5. в) Лучше сидеть на рюкзаке или коврик, при этом можно меняться с другими участниками местами.

6. в) Надежнее сложить компактно все рюкзаки в одно место.

#### II.

1. а) Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта.

2. в) Вдоль шоссе безопаснее идти всем вместе строем по одному.

3. в) Группа переходит шоссе, построившись шеренгой, по команде руководителя.

4. б) Безопаснее ходить по незнакомому городу всем вместе или разбившись на отдельные группы.

5. а) Не хочешь конфликта с местным населением – уважай их обычаи и особенности культуры, не провоцируй на конфликт.

6. б) Самое правильное – ждать на том месте, где отстал от группы.

#### III.

1. в) Для Подмосковья самое важное – безопасность от людей.

2. а) Мутный цвет, пена на поверхности воды говорят о возможном загрязнении.

3. в) Только кипятить.

4. а) Красный и темно-красный растворы нельзя употреблять для питья. Для очистки бледно-розовый раствор марганцовки в воде должен постоять 15 минут, грязь выпадет в осадок. Такая вода все равно нуждается в кипячении.

5. в) Топая ногами, мы даем возможность змее самой уползти.

6. а) Проще, легче, безопаснее спилить такое дерево.

7. б) Пилить и рубить необходимо с противоположной стороны.

8. б) Конечно, лучше отойти: толкая ствол, можно получить удар отскочившего от земли комля.

9. б) Безопаснее стоять на другой стороне от дерева.

10. а) Каждое такое сухостойное дерево может упасть на палатку или костровую площадку, придется спилить их все. А если деревьев много или лагерь большой – лучше уйти в другое место.

11. в) Костер не должен быть на корнях и под кроной деревьев, обычно это расстояние больше 3 м от дерева.

12. в) Одежда и обувь дежурного у костра должна защитить его от пламени, углей и искр костра. Рукавицы нужны, чтобы подкладывать дрова в костер, снимать посуду и т.п.

## Тесты по краеведению Оренбургской области

Концепция краеведческого образования обосновывает организацию системы учебной и внеучебной деятельности по краеведению на всех ступенях общего и дополнительного образования. В ней говорится, что гуманизация образования, реализуемая через культурологический и личностно-ориентированный подходы, предполагает, прежде всего, ориентацию на интересы ребенка, на возможности развития личности, на постоянное взаимодействие человека и конкретной культурно-образовательной среды. Система краеведческого образования в общеобразовательных учреждениях охватывает все ступени общего образования.

Если раньше краеведением занимались узкие специалисты, представители отдельных наук (этнографы, археологи, географы), теперь к этой работе приобщились учителя многих других дисциплин, которые, используя краеведение как метод, вовлекли в это движение значительные массы учащихся.

Россия – огромная страна. Древняя и современная история её – как история отдельных её частей, так и история отдельных народов – сложна и запутана. Но одновременно – и чрезвычайно увлекательна. Учащиеся должны знать основы краеведения, приобрести навыки изучения своей местности, уметь определять взаимосвязь географического краеведения с краеведением историческим, литературным и т.д.

Работая в общеобразовательной школе, готовя детей к Олимпиадам и участию в туристических слётах, мы столкнулись с проблемой познания детьми истории, географии родного края. Предлагаемые тесты позволяют не только быстро проверить знания ребят, но и закрепить изучаемый материал.

1. Основателем Орска в 1735 году стал:

- А) И.К.Кириллов;
- Б) В.Н.Татищев;
- В) Е.Пугачёв;
- Г) Т.Г. Шевченко.

2. С момента основания Орск назывался:

- А) Орская крепость;
- Б) Оренбургской крепостью;
- В) Яман-кала.

3. Орск стал называться городом в:

- А) 1861 г.;
- Б) 1865 г.;
- В) 1917 г.;
- Г) 1886 г.;

4. По приказу Екатерины II в 1775 году река Яик была переименована в Урал :

- А) за близость к Уральским горам;
- Б) по просьбе губернатора Оренбурга;
- В) в наказание за восстание Пугачёва.

5. С 1920 по 1925 год Оренбург был столицей:

- А) Казахской АССР;
- Б) Киргизской АССР;
- В) Оренбургской области;
- Г) Башкирской АССР.

6. Как с 1938 по 1957 год называлась Оренбургская область:

- А) Киргизской АССР;
- Б) Чкаловской;
- В) Всегда была Оренбургской;
- Г) Средневолжским краем.

7. С запада на восток Оренбургская область тянется на:

- А) 200 км;

- Б) 500 км;
- В) более 700 км;
- Г) более 1000 км.

8. С юга на север в самом узком месте расстояние между границами области:

- А) 30 км;
- Б) 60 км;
- В) 90 км;
- Г) 110 км.

9. Самая высокая гора Оренбургской области имеет высоту:

- А) 462 км;
- Б) 568 км;
- В) 668 км;
- Г) 837 км.

10. Как называется самый большой и многоводный приток Урала:

- А) Орь;
- Б) Илек;
- В) Самара;
- Г) Сакмара.

11. Река Урал впадает в:

- А) Волгу;
- Б) Аральское море;
- В) Каспийское море;
- Г) Озеро Развал.

12. Во сколько раз территория Оренбургской области больше Дании:

- А) в три раза;
- Б) в два раза;
- В) одинаковы;
- Г) Оренбургская область меньше Дании.

Правильные ответы: 1-а, 2-б, 3-б, 4-в, 5-б, 6-б, 7-в, 8-б, 9-в, 11-в, 12-а.



**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**  
**для проверки знаний обучающихся после окончания**  
**обучения по программе «Траверс»**

1. Понятие о туризме. Какие вы знаете виды туризма?
2. Назовите возможные опасности в походе.
3. Общие гигиенические требования в походе.
4. Назовите назначение и состав медицинской походной аптечки.
5. Правила оказания первой помощи при отравлениях и желудочно-кишечных заболеваниях.
6. Назовите признаки обморожения и правила оказания доврачебной помощи.
7. Как избежать ожогов, тепловых и солнечных ударов?
8. Правила оказания первой помощи при ожогах, тепловом и солнечном ударе.
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран.
10. Как остановить кровотечение из раны?
11. Назовите признаки ушибов, растяжений и правила оказания первой помощи.
12. Признаки вывихов, переломов и правила оказания доврачебной помощи. Порядок наложения шин.
13. Назовите причины возникновения потертостей, наминов, мозолей. Порядок оказания первой помощи.
14. Назовите способы и правила транспортировки пострадавшего.
15. Что входит в перечень личного снаряжения? Требования к одежде и обуви.
16. Перечислите, что входит в групповое снаряжение.
17. Как правильно уложить вещи в рюкзак и обеспечить его влагонепроницаемость?
18. Порядок установки палаток различных типов и размещение в них вещей, предохранение палаток от намокания.
19. Цели походов. Классификация походов по степеням.
20. Назовите туристские должности в группе. Постоянные и временные должности.
21. Правильная организация движения группы на маршруте. Режим и темп движения, привалы, питьевой режим.
22. Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака.
23. Дайте общую характеристику к естественным препятствиям. Преодоление рек, заболоченных участков.
24. Требования безопасности: на транспорте, при преодолении препятствий.
25. Какие вы знаете узлы, применяемые в туризме. Назовите группы по назначению.

26. Основные типы костров и их назначение.
27. Выбор места для костра. Меры безопасности при обращении с огнем. Экологические требования.
28. Что относится к костровым приспособлениям. Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Набор продуктов для приготовления пищи на костре. Перекус. Упаковка и хранения продуктов.
32. Суточные нормы продуктов на человека. Понятие о меню-раскладке.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи.
34. Назовите способы обеззараживания воды.
35. Понятие о топографической карте, её значение для туристов.
36. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт.
37. Понятие о масштабе. Виды масштабов.
38. Какой из двух масштабов крупнее: а) 1 : 50000 или б) 1 : 500 000.
39. Назовите способы измерения расстояний на карте. Работа с численным и линейным масштабами.
40. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1 : 25000?
41. Назовите виды условных знаков и их общие свойства.
42. Как делятся условные топонимы по группам? Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
43. Что изображают представленные топонимы? (По усмотрению проверяющего).
44. Назовите способы изображения рельефа на картах. Сущность горизонталей.
45. Назовите типичные формы рельефа и их изображения на топокартах.
46. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
47. Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный.
48. Определение истинного азимута на местности.
49. Определение магнитного азимута на местности.
50. Компас. Типы компасов и их назначение.
51. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
52. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
53. Назначение спортивной карты и её отличие от топокарты.
54. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию.
55. Географическое положение Оренбургской области. Рельеф. Полезные ископаемые.
56. С какими областями граничит Оренбургская область?
57. Назовите основные реки и озера Оренбургской области и г. Оренбурга.
58. Административное деление области. Назовите крупные города.

- 59.** В каком году и где был заложен г. Орск. Почему наш город назвали Орском?
- 60.** Назовите самые крупные предприятия области.
- 61.** Что рассказывают раскопки о далёком прошлом Оренбуржья?
- 62.** Назовите исторические и архитектурные объекты г. Оренбурга.
- 63.** Правила поведения в лесу и на водоёмах.
- 64.** Наблюдения в походе. Признаки изменения погоды.

## Задание по тактике пешеходного туризма

(Александров Н.В. Приключения Люськи)

*Читая предложенный вам рассказ, вы должны определить все ошибки, допущенные его героями.*

### Первый костер

Дождь стих, но уснуть мне так и не удалось. Уж больно долго пришлось промучиться в поисках сухого места в намокшем за ночь спальнике.

Стук топоров и шум падающего дерева напомнили о неизбежности подъема. Вылезать из спальника, в котором наконец-то кое-как удалось согреться, все равно не хотелось, но тут по моему лицу стали шарить чьи-то грубые ладони.

– Уйди, дурак! – буркнул я Петьке, своему «коллеге» по утреннему дежурству – Я уже не сплю!

– А где Люська спит? – угрожающе зашипел мой напарник.

– А я почему знаю?

– Люська знает, что готовить на завтрак!

Поеживаясь от холода, я с трудом влез в кроссовки, полные воды, которая натекла за ночь с края тента. Тут я увидел сознательную Люську. В поисках утренней крупы и колбасы она копалась в двух рюкзаках одновременно.

– Помоги! – прошептала наша фронтовая подруга, с трудом удерживая размокший бумажный пакет с гречкой.

Я подоспел вовремя и лишил лесных мышей дополнительного пайка. Держа в своих руках пакет, будто танцуя фокстрот, мы с Люськой дошли до кострового места.

Чертыхаясь, Петька и Колька пытались добыть огонь активным трением спичек о коробок. Рядом с ними уже лежала большая гора обломков изделий Балабановского деревообрабатывающего комбината. Дрова были сырые и «негорючие». В сотый уже, наверно, раз Колька врезал топором по буковому полену, пытаясь добыть щепку-растопку, но вновь без успеха. Мы с Люськой успели увернуться и едва не уронили драгоценную крупу. Разозленный дровосек Колька начал махать топором, как казак саблей. Щепки полетели с быстротой и меткостью стрел Робин Гуда. Под обстрелом мы сумели пересыпать крупу в кан.

Тем временем Петька насыпал на костровище зеленых веток различной степени зелености и сухости. Тонкая струйка дыма и мелкие искорки дарили надежду на благополучный исход операции «Завтрак», но счастье всегда не длится долго.

Устав стоять на четвереньках и дуть на огонь, Колька, не говоря ни слова, бросился к моему рюкзаку, вытер руки о тент и, достав из кармана пластмассовую флягу с бензином, заорал: «Сейчас вмиг разгорится! Берегись!» Колька вылил бензин на щепки и бросил целый пучок горящих спичек. Пламя взметнулось вверх, и мы застыли, пораженные зрелищем бушующей стихии. Резкий, непонятно откуда взявшийся порыв ветра помог костру.

– Порох ломайте! Порох! – осенило Люську.

Мы стали в бешеном темпе обламывать сухие еловые ветки, свисающие над костром. Пламя поднималось все выше, свидетельствуя о нашей победе. Одуревший от счастья Петька орал: «Первый раз в жизни! Сам! Костер! Во!»

### 13 ошибок, допущенных героями рассказа «Первый костер»

1. Утром дежурные не могут найти друг друга в палатках. Их поиски не дают спать всей группе. Это, конечно, не верно. Дежурные должны с вечера договориться, кто где спит. А вообще-то дежурные должны ночевать в одной палатке.

2. К сожалению, дежурные утром не могут найти не только друг друга, но и продукты, из которых предстоит приготовить завтрак. А вообще-то их надо собрать с вечера и хранить в «надежном месте». Кстати, если гречку с вечера замочить, то вариться она будет значительно скорее.

3. Также с вечера надо запастись дровами. Стук топора до подъема – грубейшая ошибка дежурных туристской группы!

4. Не бывает плохой погоды, бывает плохое снаряжение и туристы! У бывалых путешественников спальный мешок всегда будет сухим. Как получилось намочить его у наших героев, непонятно, но это произошло явно в следствие каких-то неправильных действий.

5. Тоже самое с обувью. Ну разве трудно надежно убрать ее под тент?

6. Плохо упакованы продукты: крупу нельзя брать в поход в бумажном пакете. Вообще целесообразна двойная упаковка: матерчатый мешок внутри полиэтиленового. А некоторые засыпают крупы в пластиковые бутылки.

7. Дрова, оставшиеся с вечера не были укрыты от дождя. Именно с этой ошибки начинаются мучения многих незадачливых дежурных!

8. Буковое полено – не лучшая растопка! Уж лучше бы воспользовались еловыми ветками, которых вокруг полно.

9. Рубка дров ведется с грубыми нарушениями правил безопасности:

Колька машет топором «как казак саблей», а дежурные так и лезут под топор. Это – обоюдная ошибка.

10. Зеленые ветки, которые бросает в костер Петька – неважная помощь костровому, они не горят и жару не дают. Один дым.

11. Опасно и бесполезно лить в костер бензин! Опасно – потому что он вспыхивает так, что можно получить ожоги. А бесполезно, потому что бензин сгорает быстрее, чему успевают разгореться дрова, и толку нет никакого. В качестве «вспомогательных средств» для разжигания костра опытные туристы используют сухое горючее, плексиглас или свечку.

12. И не хранят бензин в полиэтиленовых флягах! Он «просачивается» сквозь них с самыми неприятными последствиями.

13. Еловые ветки над костром – отличные условия для лесного пожара.

### **По следу...**

Все приключилось из-за этой Люськи.

– Давайте наберем воды из родника. Хоть и ноябрь, да погода сейчас под Туапсе очень жаркая, – предложило это создание, когда группа уже собрала лагерь, и все рюкзаки стояли на тропе, а дежурные собирали последний мусор на поляне.

Вот мы втроем побежали по нижней дороге, вернулись и ... никого. Будто пришельцы их всех забрали. Обед у нас должен быть в сухой балке, а вот где она, мы так точно припомнить и не смогли.

– Юра – говорит мне Гошка – тут в километре пути назад сторожка лесника. Рванули туда!

Но сторожка была пуста. И только здоровенная собака несла боевое дежурство. Сорвав для себя диких груш, мы побрели назад.

– Ой, стойте! – вскрикнула Люська – у меня что-то с рюкзаком. Действительно, у этого чуда отлетело сразу две пряжки.

– Сиди тут – сказал Гошка – я у сторожки видел проволоку. Авось собака меня не съест.

Спустя 20 минут он вернулся, сияя от гордости и еще через полчаса Люськина котомка была готова к походу.

– Давайте их догонять, мы столько времени потеряли!

– А идти-то куда?

– Сухая балка внизу, значит и нам вниз надо. Мы еще их обгоним, пока они по тропам петлять будут!

Мы быстро пересекли поле и, продираясь через кусты и хватаясь за стволы деревьев, оказались в какой-то низине.

– Это что, сухая балка? – спросил меня Гоша. Я пожал плечами. Люська, которая после спуска по крутым кустистым склонам напоминала не мечту туриста-школьника, а родственницу лешего, злобно прошипела: «Я тут назад не пойду!» Мне тоже этого не хотелось.

– Давайте искать путь, встретимся тут.

Мы скинули мешки и рассыпались по балке. Гошка быстро нашел какую-то коровью тропу и изнывал, поджидая нас. Люська берегла свою внешность и, петляя как заяц, обходила все кусты и, конечно, ничего не нашла. Я же долго шел вдоль склона, пока не наткнулся на каменную гряду. Но вот мы снова вместе, и Гошка торопит нас идти наверх. Тут меня осенило:

– Давайте грамотно ориентироваться. Сколько сейчас времени?

– Двенадцать уже, – буркнула Люська.

– А часы у тебя со стрелкой?

– Да, а что?

– Мне дед говорил, что в полдень солнце на юге. Вот твои часы и будут компасом. Смотри на стрелку и иди! Где солнце утром было? – Там, на востоке! А где юг? – Вон! А куда группа ушла? – На запад!

Мы быстро выбрались из низины и оказались на краю хорошо знакомого нам поля. До другого края было метров 800. Встав так, чтобы угол, образованный направлением стрелки часов на солнце и линией нашего движения составил 90 градусов, мы пошли вперед. Когда мы обходили маленький пруд, мне показалось, что в стороне, где была сторожка лесника, вьется дымок. Но я, подумав, решил, что это глюки. Кто будет в такую жару печь топить? Когда мы подошли к краю поля, наши сердца забились радостно: просека! Если все дороги вели в Рим, то все просеки должны вести в сухую балку! Мы почти побежали по просеке, изредка поглядывая на часы: сколько же нам еще мучиться?! Через два часа мы нашли фантики, много фантиков.

– Наши перекусывали – сказал Гошка – давайте и мы поедим. Груши с голодухи показались очень вкусными.

– Знаешь, Юр, ты только не сердись – издалека начала Люська – а тебе не кажется странным, что мы не обнаружили следов того, что нас ищут... И вообще я ногу стерла.

### **Ответы на задание (рассказ «По следу...»)**

1. В любой мало-мальски организованной группе должно действовать не писаное правило: «Отлучаешься из группы – предупреди товарищей!» Это правило было нарушено нашими героями. В результате – все последующие приключения.

2. Остальная часть группы оказалась не лучше! Перед выходом не поняли, что кого-то не хватает... Сколько же их было? 20? 30? Вообще, в группе должно быть не более 12-15 участников, тогда каждый на виду. Но в любом случае руководитель и замыкающий на маршруте должны постоянно проверять, все ли на месте. Здесь даже рюкзаков оставленных не заметили!

3. Руководитель не научил своих участников правильным действиям в случае отставания от группы. Самое оптимальное поведение для наших героев в сложившейся ситуации – оставаться на месте стоянки и ждать, пока группа, заметив их отсутствие, вернется за ними в исходную точку.

4. Совершенно безответственное решение – догонять группу, не зная точного маршрута и ориентиров движения!

5. Уходя со стоянки, следовало оставить на ней записку с описанием своих действий. Это на случай, если на стоянку придут те, кто ищет отставших.

6. Во время поиска пути ребята расходятся в лесу по одному и не назначают точного времени и места сбора. Так вообще растеряться можно!

7. Неверно предположение о том, что в 12 часов солнце на юге. Юрка забыл, что в нашей и сопредельных странах устанавливается декретное и сезонное время, что вносит свои поправки в систему ориентирования по солнцу и часам. При этом поправки зависят от времени года и района.

8. Ребята пошли по азимуту. 800 м – слишком большое расстояние для азимутального движения без корректировки направления движения по ходу.

9. В лесу был замечен дымок. Это явный шанс встретиться с людьми и получить нормальную консультацию по ориентированию в районе. Этот шанс бал упущен.

10. Выскочили на просеку и, не проверив ее направления, сразу решили, что она ведет туда, куда нужно. Наивное предположение!

11. Также наши герои наивно предположили, что фантики на тропе – дело рук именно их группы. А вообще, это свинство – сорить фантиками в лесу.



12. Когда потерялся и догоняешь группу, надо постоянно иметь в виду, что тебя тоже ищут. Следует подавать сигналы – кричать, оставлять записки и пр.

13. Как правило, употребление в походе невымытых груш становится прологом новой трагедии...

### **По следу – 2 (приключения продолжаются...)**

*Осмелимся напомнить, что в предыдущем рассказе наши «герои» немного замешкались при выходе группы со стоянки, и... группа вышла на маршрут без них. Долгие поиски к желанной встрече не привели. Приключения продолжаются, а ваша задача прежняя – найти новые тринадцать ошибок, допущенных Люськой, Гошкой и Юркой.*

– Держи нос выше, Люська, – приободрил нашу спутницу Гошка, – скоро мы их догоним! – Мы с ним почти побежали, а несчастная девчонка хромала сзади. Но наш марш-бросок оказался безрезультатным. Мы остановились в полном недоумении.

– Должны же они заметить наше отсутствие, неужели не ищут?! – буркнул Гошка.

– Нет, они нас бросить не могут, – лепетала горе-туристка, показав на привале белеющую мозоль размером с пятирублевую монету.

– Вот обидно, – продолжала нить Люська – я в новых, только что купленных ботинках в поход пошла, а стельки уже совсем измочалились!

– Других стелек у нас нет! Придется страдать! – отрезал я. Пытаясь облегчить Люськины страдания, мы сделали из ваты что-то вроде подушечки и с помощью моих и Гошкиных носовых платков (не оставлять же даму без средств для утирания слез!) примотали вату к ступне пострадавшей.

–Ну вот, и женщина бывает права! Пошли назад. Мы, наверно, снова ошиблись. У лесника кто-нибудь да появится. Стояли-то рядом.

–А как же, Юр, фантики?

–Да, мало ли кто такие конфеты ест?! – ответил я. Гошка кивнул в знак согласия.

Люське же в тот момент было все равно куда идти, так как неожиданно напомнили о себе съеденные груши. А затем «грушевая волна» докатилась и до нас...

Мы побрели назад, только никак не могли вспомнить, какого направления следует придерживаться, так как, увидев фантики, мы шли, ориентируясь по бумажкам, как мальчик-с пальчик по хлебным крошкам.

Увы, Люська комфортно чувствовала себя совсем недолго. Наша чудо-повязка сбилась очень скоро.

Стемнело. Мы брели, изредка попадая в лужи, так как фонарик у нас был всего один, а запасные батарейки находились у реммастера нашей группы, который сейчас был где-то далеко-далеко. Больше всего мы боялись что он вот-вот «сядет». Высыпали звезды, но даже Полярная звезда, показывающая, где юг, нам помочь не могла.

Все же счастье пришло: вышла луна, почти полная, стало сравнительно светло, и мы уже значительно реже стали спотыкаться. Однако, после того как Гошка получил пару раз по лицу веткой, которую я неосторожно отпустил, а Люська, постоянно отстававшая от нас, поскользнулась на бревне, до меня дошло, что больше никуда идти не надо!

Везение продолжалось: мы наткнулись на ельник и стали готовиться к ночлегу: посадили Люську к дереву и накрыли ее спальниками, а сами стали собирать дрова и лапник на подстилку. Топор у нас был, и работа закипела. На землю набросали лапник, постелили коврики и полиэтиленовые накидки. Связав куском веревки еловые ветки, грамотно соорудили заслон от ветра. Скоро мы зажгли костер, и нам стало так уютно, что словами не передать!

Разлив по кружкам всю оставшуюся воду, мы звонко чокнулись. «За успех!»

### **Ошибки, допущенные в действиях участников этого рассказа:**

1. Нужно было остановиться, а не продолжать движение.
2. Темп выбран неправильно: самый слабый участник постоянно отстает.
3. У участников отсутствуют индивидуальные аптечки.



4. Участники похода потеряли все ориентиры.
5. Полярная звезда показывает на север, а не на юг.
6. Движение в темноте не рекомендуется.
7. Запасные батарейки находятся у реммастера.
8. Участники не соблюдают безопасную дистанцию.
9. Ослабевшей Люське не помогают преодолевать препятствия.
10. Люську не разгрузили.
11. Зачем же рубить лапник, когда есть коврики.
12. Еще один ляп: постелили вниз полиэтиленовые накидки, а ведь может пойти дождь.
13. Выпили всю воду! Не догадавшись вскипятить ее (это при больных желудках)!

## Спасение

Спалось нам плохо. Мы решили поддерживать костер до утра, сменяясь каждые 3 часа. Утреннее дежурство досталось Люське и она, свернувшись калачиком, заваленная нашими спальниками, сумела выключиться сразу. Гошка же не мог долго уснуть: его желудок не хотел оказать должного уважения съеденным грушам. Воду мы давно выпили, и от этого было еще противнее. Во время движения в темноте мы несколько раз попадали в лужи, хотелось же сухости и комфорта и мне пришла в голову клевая мысль: заняться сушкой обуви.

Воткнув палочки в землю у костра, надел на них свои носки и поставил рядом свои ботинки (расшнуровал, стельки вынул, я – умный!). Тепло, исходившее от костра, подняло мне тонус. А ноги, ноги мои в чистых носках и удобных кроссовках. Захотелось сделать ребятам сюрприз и я решил поставить рядом со своими их «сапоги – скороходы». Гошке, наверно, было все равно в чем куда и как идти, его перестало мутить и он задремал, сидя на краю спальника, под которым спала Люська, отсвечивая голый пяткой левой ноги, правая же была в его любимом, связанным теткой шерстяном носке. Обувь валялась, на наше счастье, рядом. Аккуратная Люська убрала свои ботики в пакет и задвинула под спальник. Процесс сушки шел плохо: все время приходилось то переворачивать ботинки, то передвигать их поближе к огню – я очень хотел все завершить к концу моего дежурства. Подбросил дрова, добавил жару...

Откуда взялась эта большая рыжая кошка, я не понял. Широко раскрыв пасть, она ехидно оскалилась, будто улыбалась, а затем, почему-то стала лизать мне пятки, сладко урча. Её язык был шершавый и очень теплый. Щекотки я не боюсь, но тут стало что-то не по себе горячо – горячо! А откуда этот запах? «Юрка, ты горишь!» – вопили дуэтом мои друзья. Кошка сразу пропала. Черт, я уснул. Носки на палочках догорали и ароматизировали. Кроссовки, бывшие на моих ногах поджарились, но подошва и пятки до дыр не прогорели. Я вскочил и заорал так, что Люська юркнула под спальники. Как мне было горячо! Я скакал как футболист, забивший победный гол, или дикарь, снявший скальп с заклятого врага. Не в силах смотреть на мои танцы, Гошка поддержал меня, а Люська осторожно сняла мою обувь. Что ж, я теперь краснокожий, уж на ступнях точно. Ступать больно. НО что делать!

До утра было еще долго, но уснуть мы не могли – наш костер прогорел, дрова заканчивались, с каждой минутой становились все холоднее. Ну, что это? Ведь небо-то вечером было звездным! Откуда дождик? Разворошив наше ложе, мы достали накидки, завернулись в них. Я и Люська были готовы покориться судьбе, но Гошка проявил характер. Достал топор и скоро мы услышали как падает дерево «Помогите, убогие» – скомандовал наш дровосек, и мы стали ломать ветки, бросать их на костер и дуть на него. Добавили елового лапника. Глаза слезились, Люська кашляла со скоростью пулемета. У нас получилось! И дождь нам не так страшен! Правда столько дыма я в жизни никогда не видел. К долгожданному рассвету с неба еле капало. Наступал новый хмурый день нашей жизни.

Гошка, не морщась, переобулся – влез в сырую обувь и решил проявить себя лидером: «Сидите тут, а я на разведку». Сказал, как отрезал, нас слушать не стал. Что дальше? Нам повезло. Через 2 часа он вернулся. С людьми...

## Ответы на задание (рассказ «Спасение...»)

1. Выпита вся вода.

2. Не надо сушить чужую обувь.
3. Процесс сушки проводится не правильно.
4. Уснул на дежурстве.
- 5-6. Гошка не заботится об обуви, и сразу не переобулся – можно заболеть.
7. Костер горит слишком близко к месту ночлега, нет защитного экрана..
8. Не знают, что делать с ожогом первой степени.
9. Где индивидуальная аптечка?
10. Дрова не были заготовлены на ночь.
11. Нет навеса от дождя.
12. Дуть на костер – это не самый безопасный способ помочь ему разгореться. Лучше применять сидушку.
13. Ребята бросают в огонь зеленые ветки.
14. Разведка в одиночку.
15. Гошка не оговорил ни время своего возвращения и ни направления, в котором он уходит.

Туристские загадки в картинках

1. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на 9 вопросов:



1. Сколько туристов живет в этом лагере?
2. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
3. На чем они сюда приехали?
4. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?
5. Откуда дует ветер: с севера или юга?
6. Какое сейчас время дня?
7. Куда ушел Шура?
8. Кто вчера был дежурным? (Назовите по имени.)
9. Какое сегодня число какого месяца?

1. 4 друга: Коля, Петя, Вася, Шура (4 ложки и тарелки, в расписании дежурств тоже 4)
2. Приехали (приплыли) они сюда уже несколько дней назад, так как паук уже сплёл паутину между палаткой и деревом
3. Они приплыли на лодке, так как к дереву прислонены вёсла
4. От лагеря до ближайшего селения совсем рядом, так как курица разгуливает в лагере
5. Ветер дует с юга судя по тени от дежурного (солнце высоко и днём оно на юге); а также у деревьев ветки короткие с северной стороны и костер явно наклонен на север
6. Время дня утро судя по тени
7. Шура ушёл бабочек ловить (сачёк мелькает в кустах)

8. Вчера был дежурным Коля, а сегодня Петя (на рюкзаках у них буквы имён подписаны). Коля сидит около своего, Васин рюкзак со штативом для фотоаппарата стоит у палатки. Шура – с сачком в кустах. Значит Петя у костра с поварёшкой (в расписании всё написано)

9. Сегодня 8 августа. Так как дежурит Петя (по числу в расписании). Месяц – август, так как созрели арбузы.

## 2. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на 12 вопросов:



1. Давно ли ребята занимаются туризмом?
2. Хорошо ли они знакомы с домоводством?
3. Судходна ли река?
4. В каком направлении она течёт?
5. Какова глубина и ширина реки на ближайшем перекате?
6. Долго ли будет сохнуть бельё?
7. Намного ли вырастет ещё подсолнух?
8. Далеко ли от города разбит лагерь туристов?
9. Каким транспортом добирались сюда ребята?
10. Любят ли в этих местах пельмени?
11. Свежая ли газета? (Газета датирована 22 августа)
12. В какой город летит самолёт?

1. Очевидно недавно: опытные туристы в ложбине палатку не станут разбивать
2. По всей вероятности, не очень: рыбу с головы не чистят, пуговицу пришивать слишком длинной ниткой неудобно, перерубать ветку топором надо на чурбачке
3. Судходна. Об этом говорит стоящая на берегу навигационная мачта
4. Слева направо. Почему? Смотри ответ на следующий вопрос
5. Навигационный знак на берегу реки устанавливается строго определенным образом. Если смотреть со стороны реки, то справа по течению подвешиваются знаки, показывающие ширину реки на ближайшем перекате, а слева – знаки, показывающие глубину. Глубина реки равна 125 см. (прямоугольник 1 м., большой круг 20 см. и малый круг 5 см.), ширина реки – 30 м. (большой круг 20 м. и 2 малых по 5 м.). Такие знаки устанавливаются за 500 м. до переката
6. Недолго. Есть ветер: поплавок удочек отнесло против течения
7. Подсолнух, очевидно, сломан и воткнут в землю, так как «шляпка» его не обращена к солнцу, а сломанное растение больше расти не будет
8. На далее 100 км., на большем расстоянии телеантенна была бы более сложной конструкции



9. У ребят есть, по всей вероятности, велосипеды: на земле лежит гаечный велосипедный ключ

10. Нет. Здесь любят вареники. Мазанка, пирамидальный тополь и большая высота солнца над горизонтом (63 градуса по тени от подсолнуха) показывают, что это украинский пейзаж

11. Судя по высоте солнца над горизонтом, дело происходит в июне. Для Киева, например, 63 градуса – наибольшая высота солнца. Это бывает лишь в полдень 22 июня. Газета дотирована августом, стало быть, она, по крайней мере, прошлогодняя

12. Ни в какой. Самолет производит сельскохозяйственные работы.

### 3. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на 7 вопросов



1. Какое время дня изображено на рисунке?
2. Ранняя весна или поздняя осень?
3. Судходна ли эта река?
4. В каком направлении течет река: на север, юг, восток или запад?
5. Глубока ли река возле берега, у которого стоит лодка?
6. Есть ли поблизости мост через реку?
7. Далеко ли станция железной дороги?

Рассмотрев рисунок, мы видим, что на поле идет сев (трактор с сеялкой и возы с зерном). Как известно, сев производится осенью или ранней весной. Осенний сев проходит, когда на деревьях еще есть листья. На рисунке же, деревья и кусты совершенно голые. Значит это – ранняя весна.

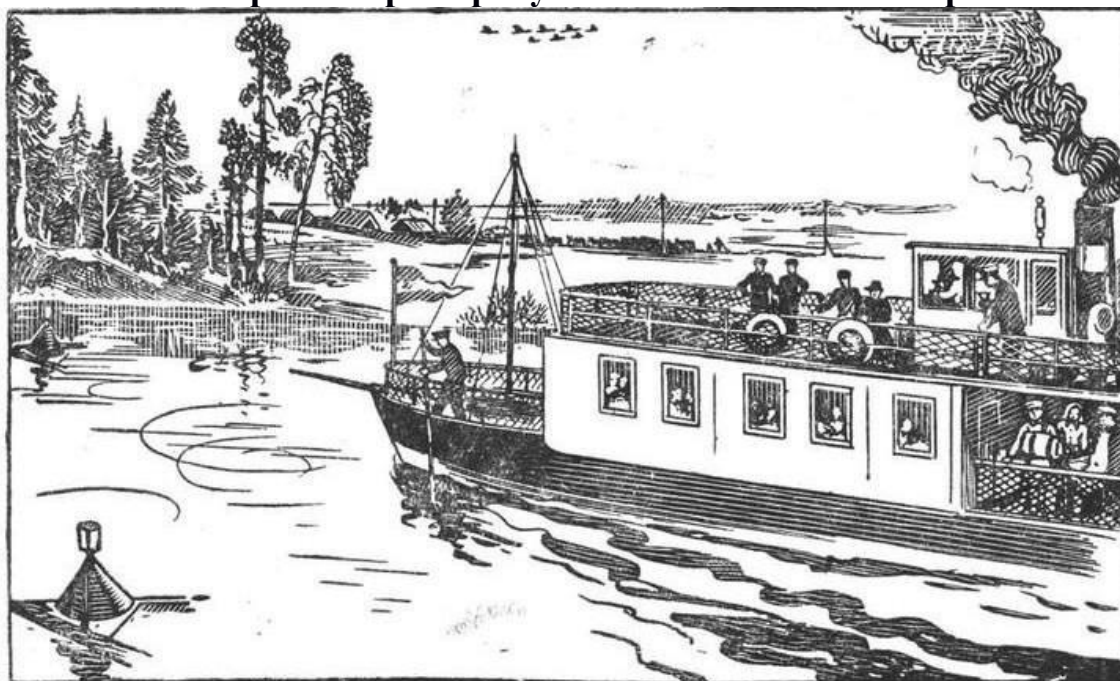
Весной журавли летят с юга на север. Бакены, то есть знаки, отмечающие фарватер, ставятся только на судходных реках. Бакен укрепляется на деревянном поплавке, который углом всегда бывает направлен против течения реки. Определив по полету журавлей, где север, и, обратив внимание на положение треугольника с бакеном, можно догадаться, что река течет с севера на юг

Направление тени от дерева показывает, что солнце стоит на юго-востоке. Весной на этой стороне небосклона солнце бывает в 8-10 часов утра. К лодке направляется проводник-железнодорожник с фонарем; он, очевидно, живет где-то поблизости от станции.

Мостки и лестница, спускающаяся к реке, говорит о том, что в этом месте налажен постоянный перевоз через реку. Он нужен здесь потому, что поблизости нет моста.

На берегу – мальчик с удочкой. Только при ловле рыбы на глубоком месте можно так далеко отодвигать поплавок от крючка.

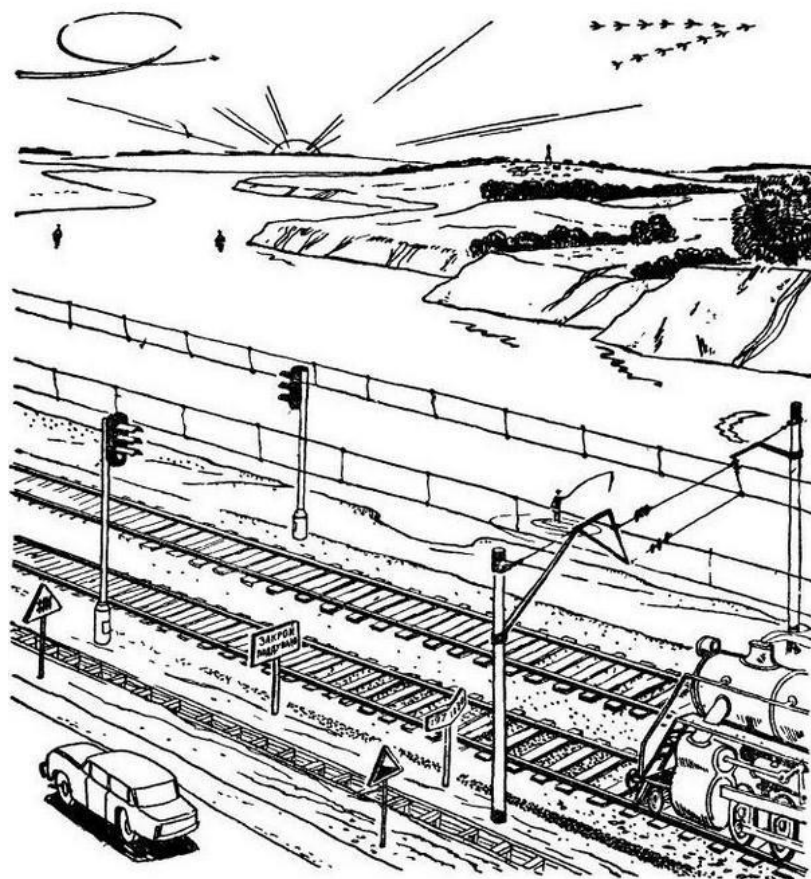
#### 4. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на 6 вопросов:



Внимательно рассмотрев рисунок, ответьте на шесть вопросов: 1. Вверх или вниз по течению реки идет пароход. 2. Какое время года здесь изображено. 3. Глубока ли в этом месте река. 4. Далеко ли пристань. 5. На правом или на левом берегу реки она находится. 6. Какое время дня показал на рисунке художник.

1. На буях «волноломы» показывают что течение слева направо, т.е. пароход идет против течения (вверх по течению)
2. Деревья не голые, но птицы летят – значит осень. Следовательно птицы летят на юг.
3. Не глубоко, так как матрос проверяет палкой
4. Рядом: люди с вещами готовятся к выходу
5. На правом: берег определяется по течению реки
6. Тень от буев – на запад, значит солнце на востоке, следовательно утро.

#### 5. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на 13 вопросов:



1. Много ли времени осталось до новолуния?
2. Скоро ли наступит ночь?
3. Какое время года на рисунке?
4. В какую сторону течет река?
5. Судходна ли она?
6. С какой скоростью движется поезд?
7. Давно ли прошел здесь предыдущий поезд?
8. Долго ли будет двигаться машина вдоль железной дороги?
9. К чему должен подготовиться водитель?
10. Есть ли здесь поблизости мост?
11. Есть ли в этом районе аэродром?
12. Легко ли машинистам встречных поездов тормозить состав?
13. Дует ли ветер?

1. Немного. Месяц старый (видно его отражение в воде).
2. Не скоро. Старый месяц виден на утренней заре.
3. Осень. По положению солнца легко сообразить, что журавли летят на юг.
4. У рек, текущих в Северном полушарии, правый берег крутой. Значит, река течет от нас к горизонту.
5. Судходна. Видны бакены.
6. Поезд стоит. Светится нижний глазок светофора – красный.
7. Недавно. Он находится сейчас на ближайшем блокировочном участке.
8. Дорожный знак показывает, что впереди железнодорожный переезд.
9. К торможению. Дорожный знак показывает, что впереди крутой спуск.
10. Вероятно, есть. Стоит знак, обязывающий машиниста закрыть поддувало.



11. В небе след самолета, сделавшего петлю. Фигуры высшего пилотажа разрешается делать только недалеко от аэродромов.

12. Знак возле железнодорожного пути показывает, что встречному поезду придется подниматься вверх по уклону. Затормозить его будет нетрудно.

13. Дует. Дым паровоза стелется, а ведь поезд, как мы знаем, неподвижен.

**6. Внимательно рассмотрите рисунок и ответьте на вопрос:**



Какой из этих двух мальчиков сможет принести в своей лейке больше воды для полива огорода?

Несмотря на то, что у одного мальчика лейка больше по размерам, оба мальчика принесут одинаковое количество воды, так как носики у обеих леек находятся на одном уровне, и по закону физики о сообщающихся сосудах – уровень воды в лейках не превысит уровня, на котором располагаются края носиков леек. То есть лишняя вода просто вытечет.

## Тест Роккича

## «Ценностные ориентации»

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу её отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Наиболее распространённой в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Роккича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Роккич различает два класса ценностей:

**терминальные** – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

**инструментальные** – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

**Инструкция:** «Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите её на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займёт 18 место. Разработайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

**Бланк тестируемого \_\_\_\_\_**

**Список А**

***(терминальные ценности):***

активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
– жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

**Список Б**

***(инструментальные ценности):***

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	

– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твёрдая воля (умение настоять на своём, не отступить перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	

## Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплочённость – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое, – можно определить не только путём расчёта соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

### **I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?**

1. Чувствую себя её членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

### **II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы предоставилась такая возможность (без изменения прочих условий)?**

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее, перешёл бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

### **III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?**

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

### **IV. Какие у Вас взаимоотношения с руководством?**

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1).

### **V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в Вашем коллективе?**

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1).

**Тест «Определите уровень общительности»  
(тест В.Ф. Ряховского)**

*Инструкция:* Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас её ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков. Полученные очки суммируются и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

*Классификатор к тесту В. Ф. Ряховского*



**30 – 32 очка.** Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 – 29 очков.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 – 24 очка.** Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 – 18 очков.** У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

**9 – 13 очков.** Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

**4 – 8 очков.** Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 очка** и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер; вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте

в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

## **Методика «Мотивы занятий туризмом»**

**Автор А.В. Берлякова ( РМАТ)**

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий туризмом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) – стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от туризма, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение».

Мотив социального самоутверждения (СС) – стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия туризмом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов». Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это.

Мотив физического самоутверждения (ФС) – стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: «Я активно занимаюсь туризмом потому, что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым».

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) – стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: «Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований».

Социально-моральный мотив (СМ) – стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться».

Мотив достижения успеха в спорте и туризме (ДУ) – стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: «Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели».

Спортивно-познавательный мотив (СП) – стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) – желание заниматься спортом и туризмом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил,

поэтому туризм для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД) – стремление заниматься туризмом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм».

Гражданско-патриотический мотив (ГП) – стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие – каждое суждение сопоставляется со всеми другими: всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

#### Инструкция

Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом и туризмом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

#### Текст опросника

1. а) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты защищать честь своего коллектива, общества. 2. а) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм. 3. а) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. Результаты интересуют меня в меньшей степени. 4. а) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. 7. а) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. 8. а) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. Результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. 9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

б) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. 10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. 11. а) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. 12. а) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело, Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм и туризм для меня – хобби. Результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. 14. а) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. 15. а) достигь хороших



результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь туризмом и туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. 17. а) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. 20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. 21. а) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

б) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. 22. а) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. 23. а) Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело, Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Если я буду



регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя команда должна занимать лидирующее положение, Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия туризма, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий туризма, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу

32. а) Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело, Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

35. а) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя команда должна занимать лидирующее положение, Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. 36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

38. а) Моя команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело, Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует туризм.

40. а) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Мне нравятся занятия туризмом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. 41. а) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь туризмом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. 43. а) Я занимаюсь туризмом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому туризм для меня – хобби. результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя команда должна занимать лидирующее положение, Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь туризмом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий туризмом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах техники туризма, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. Тест «Приятно ли с вами общаться»

Если человек общителен, то это еще не значит, что с ним приятно разговаривать. Есть люди, которые своей общительностью надоедают каждому буквально с первых минут разговора. Посмотрите внимательно, разве мало вокруг таких людей? А вы приятный собеседник?

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам не интересна. Станете ли показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам не знакома, станете ли её развивать?
9. Вы любите быть центром внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый из них. А теперь посчитаем.

**1 – 3 балла.** Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, а порой даже тяжело. Вам бы следовало над этим задуматься.

**4 – 9 баллов.** Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник. Вы можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но не требуете от окружающих в такие минуты особого внимания к вашей персоне.

**9 – 11 баллов.** Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: не приходится ли вам иногда играть, как на сцене?..

### Тест «Взаимоотношения с собеседником»

Этот тест поможет Вам сделать вывод о том, как влияют Ваши дискуссии на взаимоотношения с людьми. Оцените каждое высказывание по 4-бальной шкале, припомнив при этом конкретные ситуации.

1. Мой собеседник не упрям и смотрит на вещи широко.
2. Он уважает меня.
3. Обсуждая различные – точки зрения, смотрим на дело по существу. Мелочи нас не волнуют.
4. Мой собеседник понимает, что я стремлюсь к хорошим взаимоотношениям.
5. Он всегда по достоинству оценивает мои высказывания.
6. В ходе беседы он чувствует, когда надо слушать, а когда говорить.
7. При обсуждении конфликтной ситуации я сдержан.
8. Я чувствую, когда мое сообщение интересно.
9. Мне нравится проводить время в беседах.

Итог: 21 балл и выше принимается за норму. Если недобор по взаимной поддержке, то, значит, Вам следует быть повнимательнее к собеседнику. Плохая слаженность в общении – симптом того, что само общение происходило в неблагоприятной обстановке – спешка, отсутствие повода для обсуждения и т.п. Наконец, если трудности с улаживанием конфликта, то нужно активнее искать пути к взаимопониманию.

## Экспресс-диагностика организаторских способностей

*Назначение.* Предлагаемая методика дает возможность более глубоко разобраться в структуре организаторских способностей и одновременно выявить уровень владения ими.

*Инструкция.* Перед вами 20 вопросов, требующих однозначного ответа «да» или «нет». В бланке ответов необходимо рядом с номером вопроса проставить соответствующий для вас ответ.

### *Опросник*

1. Вам часто удается склонить своих друзей или коллег к своей точке зрения?
2. Вы часто попадаете в такие ситуации, когда затрудняетесь в том, как поступить?
3. Доставляет ли вам удовольствие общественная работа?
4. Вы обычно легко отступаете от своих планов и намерений?
5. Вы любите придумывать или организовывать с окружающими игры, соревнования, развлечения?
6. Вы часто откладываете на завтра то, что можно сделать сегодня?
7. Вы обычно стремитесь к тому, чтобы окружающие поступали в соответствии с вашими мнениями или советами?
8. Это верно, что у вас редко бывают конфликты с друзьями, если они нарушают свои обязательства?
9. Вы часто в своем окружении берете на себя инициативу при принятии решения?
10. Это верно, что новая обстановка или новые обстоятельства могут выбить вас на первых порах из привычной колеи?
11. У вас, как правило, возникает чувство досады, когда что-либо из задуманного не получается?
12. Вас раздражает, когда приходится выступать в роли посредника или советчика?
13. Вы обычно активны на собраниях?
14. Это верно, что вы стараетесь избегать ситуаций, когда нужно доказывать свою правоту?
15. Вас раздражают поручения и просьбы?
16. Это верно, что вы стараетесь, как правило, уступать друзьям?
17. Вы обычно охотно берете на себя участие в организации праздников, торжеств?
18. Вас выводит из себя, когда опаздывают?
19. К вам часто обращаются за советом или помощью?
20. У вас, в основном, получается жить по принципу «дал слово – держи»?

### *Обработка и интерпретация результатов*

Анализ результатов начинается с сопоставления полученных ответов с приведенным ниже ключом.

#### *Ключ*

«да»: 1,3,5,7,9,11, 13,17, 18, 19,20.

«нет»: 2, 4, 6, 8, 10,12, 14, 15, 16.



Затем необходимо подсчитать сумму совпадений с ключом. Коэффициент организаторских способностей равен дроби, где числитель – сумма совпадений с ключом, умноженная на 100%, а знаменатель – 20.

*Критерии для выводов:*

До 40% – уровень организаторских способностей низкий;

40 – 70% – средний;

Свыше 70% – высокий.

## Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование включает:

1. бег 30 м со старта
2. непрерывный бег в течение 5 минут
3. прыжок в длину с места
4. подтягивание из виса на руках.

### Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений всех воспитанников объединения. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований объединения, в установленные сроки (сентябрь– май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту туриста-спортсмена.

### Краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов.

1. Бег 30 метров с высокого старта, с.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Кол-во стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минут разминки дается старт.

2. Непрерывный бег в течение 5 минут. Условия проведения те же. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

3. Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

4. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Челночный бег 3×10 м, с. Тест проводят в спортивном зале, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – 2 полукруга, радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Марш!» и до пересечения линии финиша.

**Диагностическая карта  
уровня усвоения знаний, умений и навыков  
обучающихся**

№ п / п	Ф. И.	О с н о в ы т у р. - с п о р т. п о д г о т о в к и	Т о п о г р а ф и я	Ор и е н т и р о в а н и е н а м е с т н о с т и	Ор г а н и з а ц и я т у р . б ы т а	Кр а е в е д е н и е	Ос н о в ы п с и х о л о г и и	Ме д и к о - с а н и т а р н а я п о д г о т о в к а	П р а в и л а б е з о п а с н о с т и	Та к т и к о - т е х н и ч е с к и е п р и е м ы п р о х о ж д е н и я п е ш е й д и с т а н ц и и	Тактико- техничес кие приемы прохожд ения лыжной дистанци и

	Количество					
	В	П	И	В	П	И
Высокий						
Средний						
Низкий						

**Диагностическая карта  
уровня психического развития  
обучающихся**

№ п/ п	Ф. И.	Коммуникативные навыки	Волевые навыки	Навыки саморегуляции	Социальные навыки

**Форма приказа о проведении  
степенного (категорийного) туристского похода**

ПРИКАЗ

№ \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

О проведении туристского похода

С целью закрепления на практике знаний и умений по программе дополнительного образования \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (название программы), повышения спортивного мастерства для членов туристского объединения \_\_\_\_\_ года обучения

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. В период с « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ по « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_ г.  
организовать туристский поход \_\_\_\_\_ сложности по маршруту:  
\_\_\_\_\_ (нитка маршрута).
2. Утвердить состав туристской группы в количестве \_\_\_\_\_ человек (список прилагается).
3. Назначить \_\_\_\_\_ руководителем туристской группы \_\_\_\_\_ (должность) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_ (разряд).
4. Возложить на \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. руководителя группы) ответственность за жизнь и здоровье детей.
5. Назначить \_\_\_\_\_ заместителем руководителя группы \_\_\_\_\_ (должность) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О., разряд).
6. \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. руководителя группы) в соответствии с «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ» (Приложение 1 к приказу Минобразования РФ от 13 июля 1992 г. № 293):
  - 6.1. Провести с участниками инструктаж по правилам безопасности в туристском походе (Приложение 7), в том числе на воде (Приложение 8), и правилам пожарной безопасности.
7. Назначить \_\_\_\_\_ (ФИО руководителя группы) материально ответственным за получение денег на проведение похода в бухгалтерии и сдачу авансового отчета в трехдневный срок по окончании похода.

Директор

С приказом ознакомлены

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_ г.

**Форма плана подготовки и подведения итогов  
многодневного (степенного или категорийного)  
туристского похода**

<b>Содержание деятельности</b>	<b>Форма</b>	<b>Сро- ки</b>	<b>Ответственный</b>
Определение состава туристской группы, обсуждение целей и плана подготовки похода. Распределение обязанностей между участниками похода	Собрание туристской группы		Руководитель группы
Информирование родителей о целях похода и необходимой денежной сумме (вносе), сбор заявлений родителей об участии их ребенка в походе	Родительское собрание		Руководитель группы
Контроль состояния здоровья участников похода. Визирование списка участников туристской группы	Анализ медицинских карт и личный осмотр		Медицинский работник школы (лечебного учреждения)
Физическая, маршевая, техническая подготовка участников похода	Учебно-тренировочные походы, практические подготовительные занятия		Руководитель группы
Изучение маршрута похода, краеведческих объектов	Разработка маршрута похода		Руководитель группы. Командиры бригад. Топограф
	Изучение членами группы туристской, краеведческой литературы и отчетов других групп		Командир группы. Топограф. Краевед
	Консультации со специалистами по району похода		Руководитель группы
	Приобретение, копирование и тиражирование картографического материала		Руководитель группы, Топограф
Оформление туристской документации	Издание приказа о проведении похода		Директор ОУ, рук. группы



	Подготовка заявочной документации, ее утверждение в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) (для категорийных походов)		Руководитель группы, командир
	Подготовка формы ТУР-6 для поисково-спасательной службы (для категорийных походов)		Рук. группы
	Подготовка писем о приеме групп в пунктах маршрута		Рук. группы
Финансирование и материально-техническое обеспечение похода	Составление сметы на поход		Рук. группы
Финансовое и материально-техническое обеспечение похода	Составление сметы на поход в бухгалтерию		Рук. группы
	Прием родительских взносов		Рук. группы
	Подготовка документации для получения финансовых средств от бухгалтерии: заявка, смета, список участников, приказ, ведомости сбора средств родителей и руководителей, договор на материальную ответственность рук. группы		Рук. группы
	Получение денег в бухгалтерии		Рук. группы
	Составление меню, списка продуктов, приобретение и фасовка продуктов		Завхоз группы

	Составление плана выдачи продуктов для равномерной разгрузки участников. Распределение продуктов и группового снаряжения по рюкзакам		Заведующий снаряжением, ремонтник
	Приобретение билетов		Рук. группы
Профилактика безопасности похода	Смотр готовности туристской группы. Проверка личного и группового снаряжения. Проведение инструктажа участников по правилам безопасности в туристском походе с регистрацией в «Журнале учета проведенных инструктажей»		Рук. группы
Оформление финансового отчета	Подготовка авансового отчета, утверждение его у директора, представление отчета в бухгалтерию		Рук. группы
Оформление туристских документов и материалов по итогам похода	Составление отчета о мероприятии: отзывы участников, дневники-газеты, «временная лента» и техническое описание маршрута, краеведческий отчет, фотолетопись (сдача, получение, оформление), видеофильм (монтаж, копирование)		Рук. группы, командир
	Утверждение отчета в МКК (для категорийных походов), получение справок о совершенном путешествии, оформление протоколов и разрядных книжек о присвоении спортивных разрядов		Рук. группы, командир

	Предоставление в учебные кабинеты материалов наблюдений и исследований в походе, коллекционного, краеведческого материала, собранного на маршруте		Рук. группы, командир
Обсуждение итогов похода в туристской группе	Собрание группы		Рук. группы
Отчет туристской группы о совершенном путешествии в ОУ	Туристский вечер		Рук. группы, командир

## Правила безопасности в туристском походе

Соблюдение правил безопасности – первое и главное требование к каждому участнику похода. Каждый участник похода *обязан* выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно исполнять все распоряжения руководителя.
2. О всякой замеченной опасности немедленно сообщать руководителю.
3. Во время следования по железной дороге:
  - выходить из вагона только с разрешения руководителя;
  - в тамбурах не стоять;
  - на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высовываться;
  - входить в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.
4. Не использовать попутный автотранспорт, пользоваться только оборудованными машинами и автобусами.
5. Строго соблюдать правила уличного движения:
  - при движении вдоль дороги из строя не выходить.
  - движение проводить по левой обочине, навстречу движущемуся транспорту;
  - переходить дорогу только на зеленый сигнал светофора, при отсутствии светофора по команде руководителя переходить дорогу одновременно шеренгой, обозначив края шеренги красными флажками; быть предельно внимательным, не мешать при этом движению членов группы.
7. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения. Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.
8. Соблюдать установленный интервал движения, разрывов строя не допускать. Движение участника вне строя запрещается.
9. При движении без тропы по высокоотравью, густому подлеску, глубокому снежному покрову соблюдать осторожность, так как не видны потенциальные опасности (острые сучья и коряги, корни деревьев, скользкие, мокрые и обледеневшие бревна, палки, бытовой мусор – битое стекло, банки, металлические прутья, колючая проволока и др.).
10. В ветреную, холодную погоду привалов на открытых местах не устраивать.
11. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить. При передвижении находиться в составе группы.
12. Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоемов не пить, строго соблюдать питьевой режим. Снег не есть.
13. О малейших признаках заболевания, утомления и т.д. немедленно сообщать руководителю. Потертостей не допускать. О появлении потертостей немедленно информировать руководителя.
14. Трав и кореньев в рот не брать, незнакомых ягод и грибов не есть.

**15.** Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать.

**16.** В лесу горящих спичек не бросать, костров без разрешения руководителя не разводить, горящих костров без присмотра не оставлять.

**17.** Свечи и спички в палатках не зажигать.

**18.** Порубок деревьев не проводить. При порубке сучьев под деревьями не стоять. Под наклоненными деревьями не проходить.

**19.** На деревья без разрешения руководителя не залезать.

**20.** Тяжелых бревен и камней не переносить.

**21.** Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.

**22.** Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Емкости с горячей водой и пищей ставить или у самого костра, или далеко от костра в специально отведенном месте.

**23.** Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью прикрывающей тело. Для работы у костра, заготовки и переноски дров иметь рукавицы.

**24.** Топоры, пилы, другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака.

**25.** При обнаружении оружия или боеприпасов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать. О найденных боеприпасах проинформировать органы милиции, военкоматы или местные административные органы.

**Классификация туристских походов**

Показатель сложности	Виды походов	Протяженность км (не менее)	Продолжительность, дней (не менее)	Минимальный возраст лет
<b>I степень</b>	Пешеходные, лыжные	30	3-4	11
	Пешеходные в горах	25		11
	Велосипедные	50		14
	Водные	25		12
<b>II степень</b>	Пешеходные, лыжные	50	4-6	12
	Пешеходные в горах	40		12
	Велосипедные	80		14
	Водные	40		13
<b>III степень</b>	Пешеходные, лыжные	75	6-8	13
	Пешеходные в горах	60		13
	Велосипедные	120		14
	Водные	60		14
<b>I категория</b>	Пешеходные, лыжные	130	6	13
	Пешеходные в горах	100		
	Велосипедные	400		
	Водные	150		
<b>II категория</b>	Пешеходные, лыжные	160	8	14
	Пешеходные в горах	120		14
	Велосипедные	500		14
	Водные	160		14
<b>III категория</b>	Пешеходные, водные, лыжные	190	10	15
	Пешеходные в горах	140		15
	Велосипедные	650		15
	Водные	170		15



**ПОЛОЖЕНИЕ  
О ЗНАЧКЕ «ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

Приложение 3  
к Приказу  
Министерства образования  
Российской Федерации  
от 13 июля 1992 г. N 293

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

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

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

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

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

2. Значком «Юный турист» награждает совет школы, детского дома, школы – интерната, внешкольного учреждения (дворца и дома детского творчества, станции и центра детско-юношеского туризма, детского сектора клубов или дома культуры, туристского лагеря и других).

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

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

**ПОЛОЖЕНИЕ О ЗНАЧКЕ «ТУРИСТ РОССИИ»**

СОГЛАСОВАНО  
Государственным комитетом РФ  
по физической культуре и туризму  
УТВЕРЖДЕНО  
Советом Туристско-спортивного  
союза России  
5 декабря 1996 г.

Значком «Турист России» награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста, участвовавшие в течение года в одном или нескольких туристских походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее: 75 километров пешком или на лыжах, не менее 100 километров на лодках, байдарках, плотках, катамаранах, либо не менее 150 километров на велосипедах или конных маршрутах, либо не менее 500 километров на мотоциклах или 1000 километров на автомобилях и овладевшие основами туризма.

Решение о награждении значком «Турист России» принимается комиссией на основании:  
– выполнения установленных норм, подтвержденное маршрутными листами, или накопительными справками, выданными за участие в походах соответственно туристско-спортивными организациями либо маршрутно-квалификационными комиссиями;  
– успешного прохождения собеседования по основам туризма.

Значком «Турист России» награждают:

– туристские и туристско-спортивные организации;

- учебные заведения;
- коллективы физической культуры предприятий, учреждений и организаций.

Лицам, выполнившим установленные требования и нормы, вручаются удостоверения и значки установленного образца. Значок «Турист России» носится на правой стороне груди ниже государственных наград.