

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Новооскольского района Белгородской области»**

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
Пуль Т.В.
«29» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ТУРИЗМУ**

На 2016-2017 учебный год

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Педагог дополнительного образования:
Попов Виктор Петрович

г. Новый Оскол, 2016 г.

Дополнительная образовательная программа «Туризм»

Направленность: туристско - краеведческая

Вид образовательной программы: модифицированная

Автор программы: Попов Виктор Петрович – педагог дополнительного образования МБУДО «ДДТ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «27» августа 2015 г., протокол № 1

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБУДО «ДДТ» от «29» августа 2016 г., протокол № 1.

Председатель _____



Пуль Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной образовательной программы туристско-краеведческой направленности «Туризм», утверждённой на педагогическом совете МБУДО «Дом детского творчества» 27 августа 2015 года, протокол №1.

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование устойчивого интереса к туризму.

Задачи:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для безопасного и успешного выступления на соревнованиях, организации походов;
- воспитание морально-волевых качеств, межличностных отношений;
- совершенствование физического и интеллектуального развития школьников;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям обучающихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Данная рабочая программа целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

. Данная программа условно рассчитана на 144 часа. Из них на теоретическую подготовку отводится 21 час, на практические занятия 123 часа.

Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

По окончании обучения по данной образовательной программе дети будут знать: нормы экологического поведения на маршруте; нормы поведения в коллективе и в обществе; основные правила личной гигиены в походе и на тренировках; природу Белгородской области; условные топографические знаки.

Будут уметь укладывать рюкзак, устанавливать палатку, разводить костер, определять

стороны горизонта; пользоваться аптечкой, распознавать и применять наиболее распространенные растения, хорошо разбираться в экологической обстановке своей местности, вязать пять основных узлов.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях обучающиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу обучения по данной рабочей программе дети должны знать:

- способы развития основных физических качеств необходимых туристу (сила, выносливость, быстрота);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила поведения в лесу (походе);
- как приготовить пищу с использованием природных ресурсов (дичь, рыба, грибы, ягоды, травы);
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- правила проведения соревнований по туризму;
- стандартные международные знаки “земля–воздух”.

уметь:

- запоминать пройденный путь и пользоваться дорожными знаками;
- готовить личное снаряжение в зависимости от сезона;
- читать топографическую карту;
- ориентироваться на местности без карты (с компасом и без компаса)
- выбрать место для привала, оборудовать его простейшими укрытиями от дождя (на случай ночлега под открытым небом);
- приготовить пищу на костре;
- преодолевать сложные участки пути (бурелом, переправа по бревну, по камням через реку, по кочкам через болото).

иметь навык:

- разведения костра в любую погоду;
- установки палатки в любых условиях;
- оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и перевязки при несложных ранениях.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Дата | Тема учебного занятия | Всего часов | Содержание деятельности | | Воспитательная работа |
|-------|------|---|-------------|---|---|--------------------------------------|
| | | | | Теория | Практика | |
| 1-2. | | Значение школьных туристских слётов и соревнований Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях | 2 | Инструктаж по ТБ. Туристические слеты, что это? | Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес. | Бережное отношение к своему здоровью |
| 3-4. | | Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях Личное снаряжение туриста | 2 | Соблюдение техники безопасности и на занятиях, в парке, в лесу, на площадке | Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. | Бережное отношение к своему здоровью |
| 5-6. | | Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием | 2 | Знакомство с личным снаряжением. | Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. | Аккуратность, личная гигиена |
| 7-8. | | Групповое снаряжение туриста | 2 | Понятие о групповом снаряжении | Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения. | Аккуратность, личная гигиена |

| | | | | | | |
|--------|--|---|---|--------------------------------------|---|--|
| 9-10- | | Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма» Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | Изучение техники пешеходного туриста | Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). | Бережное отношение к специальному снаряжению |
| 11-12. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Установка и снятие палатки | Внимательность |
| 13-14. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Разжигание костра | Внимательность |
| 15-16 | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) | Внимательность |
| 17-18 | | Этапы без применения специального туристского снаряжения. Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Подъем и спуск по склону по перилам | Способность к взаимодействию в команде |
| 19-20. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) | Исполнительность |
| 20-21. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) | Исполнительность |
| 22-24. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) | Исполнительность |

| | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|-------------------------------|
| 25-26 | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам | Внимательность |
| 27-28. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам | Внимательность |
| 29-30. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил | Внимательность |
| 31-32. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил | Внимательность |
| 33-34. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил | Внимательность |
| 35-36. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут» | 2 | Знакомство с обязанностями лидера, капитана и замыкающего участника | Штрафы за совершенные ошибки на этапах. | Сосредоточенность |
| 37-38. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Установка и снятие палатки; разжигание костра | Внимательность и аккуратность |
| 39-40. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по | Внимательность и аккуратность |

| | | | | | | |
|--------|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | перилам | |
| 41-42. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Вязка узлов; маятник | Сосредоточенность |
| 43-44. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Преодоление заболоченного участка по кочкам | Внимательность и аккуратность |
| 45-46. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Преодоление заболоченного участка по кочкам | Внимательность и аккуратность |
| 47-48. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; | Внимательность и аккуратность |
| 49-50. | | Этапы без применения специального туристского снаряжения | 2 | | Оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения. | Способность к взаимодействию в команде |
| 51-52. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) | Внимательность и сосредоточенность |
| 53-54. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) | Внимательность и сосредоточенность |
| 55-56. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам | Внимательность и сосредоточенность |
| 57-58. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам | Внимательность и сосредоточенность |
| 59-60. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Траверс на самостраховке | Внимательность и сосредоточенность |

| | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|--|--|
| 61-62. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил | Способность к взаимодействию в команде |
| 63-64. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения | 2 | | Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил | Физическая активность |
| 65-66. | | Этапы с использованием специального туристского снаряжения Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования, правила соревнований. | 2 | Ориентирование как средство физического развития. Рассказ | Траверс на самостраховке | Терпимость, сообразительность |
| 67-68. | | Топографическая подготовка | 2 | Знакомство с топографической картой. Рассказ | Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб. | Сообразительность |
| 69-70. | | Техника ориентирования | 2 | | Приемы работы с компасом. | Сообразительность |
| 71-72. | | Техника ориентирования Соревнования по ориентированию | 2 | | Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. | Упорство в достижении цели |
| 73-74. | | Соревнования по ориентированию | 2 | | Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского | |

| | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | (районного) масштабов. | |
| 75-76. | | Соревнования по ориентированию. Краткие сведения по туристским навыкам. | 2 | Знакомство с туристическими навыками | Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов. | Способность к взаимодействию в команде |
| 77-78. | | Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях Питание на туристских слётах и соревнованиях | 2 | | Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях. | Бережное отношение к снаряжению |
| 79-80. | | Питание на туристских слётах и соревнованиях. | 2 | | Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. | Трудолюбие |
| 81-82. | | Краткие сведения о туристском походе Организация туристского быта | 2 | Туристский поход - средство познания своего края. Рассказ | Подготовка личного и группового снаряжения. | Уважение к истории |
| 83-84. | | Организация туристского быта | 2 | | Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы | Бережное отношение к своему здоровью |
| 85-86. | | Питание в туристском походе | 2 | Организация питания в одно-двухдневном походе. Рассказ | Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. | Бережное отношение к своему здоровью |
| 87-88. | | Питание в туристском походе | 2 | Должности постоянные | Приготовление пищи на костре. | Способность к |

| | | | | | | |
|---------|--|--|---|--|--|---|
| | | Туристские должности в группе | | и временные. Рассказ | Порядок движения группы на маршруте | взаимодействие в команде |
| 89-90- | | Туристские должности в группе | 2 | | Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. | Способность к взаимодействию в команде |
| 91-92. | | Правила движения в походе | 2 | Порядок движения группы на маршруте. Рассказ | Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. | Способность к взаимодействию в команде |
| 93-94. | | Правила движения в походе | 2 | | Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. | Способность к взаимодействию в команде |
| 95-96- | | Подведение итогов похода | 2 | Обсуждение итогов похода. Рассказ | Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников | Уважение традиций родной школы, любовь к своей Родине |
| 97-98. | | Подведение итогов похода | 2 | | Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря. | Уважение традиций родной школы, любовь к своей Родине |
| 99-100- | | Краеведение на туристских слётах и соревнованиях | 2 | Краеведческие викторины. Обсуждение | Краеведение на городских (районных) слётах школьников. | Уважение друг к другу, культура поведения |
| 101- | | Экскурсионное | 2 | История, | Разработка плана | Самостоятел |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|--|--|---------------------------------------|
| 102. | | краеведение | | культура и природные особенности родного края. Рассказ | организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места. | ьность, целеустремленность |
| 103-104. | | Экскурсионное краеведение Краткие сведения о конкурсной программе | 2 | Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала. Рассказ | Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок. | Самостоятельность |
| 105-106. | | Краткие сведения о конкурсной программе | 2 | | Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок. | Самостоятельность |
| 107-108. | | Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях | 2 | Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Рассказ | Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. | Самостоятельность, целеустремленность |
| 109-110. | | Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях Походная медицинская аптечка | 2 | Подготовка медицинской аптечки. Рассказ | Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними. | Аккуратность |
| 111- | | Походная | 2 | Соблюдение | Формирование | Бережное |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|--|---|
| 112. | | медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | | гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Рассказ | походной медицинской аптечки. | отношение к медикаментам |
| 113-114. | | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 2 | | Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). | Личная гигиена |
| 115-116. | | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи | 2 | | Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). | Аккуратность, умение работать в команде |
| 117-118. | | Общая физическая подготовка | 2 | | Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты | Способность к взаимодействию в команде |
| 119-120. | | Общая физическая подготовка | 2 | | Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. | Упорство в достижении цели, физическая активность |
| 121-122. | | Общая физическая подготовка | 2 | | Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекуты, стойка на лопатках, мост. | Упорство в достижении цели, физическая активность |
| 123-124. | | Общая физическая подготовка | 2 | | Освоение одного из способов | Упорство в достижении |

| | | | | | | |
|----------|--|-----------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | | плавание: плавание на 25 м, 50 м, 100 м. | цели, физическая активность |
| 125-126. | | Общая физическая подготовка | 2 | | Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме | Упорство в достижении цели, физическая активность |
| 127-128. | | Общая физическая подготовка | 2 | | Индивидуальное лазание по скальным стенкам. | Физическая активность |
| 129-130. | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». | Физическая активность |
| 131-132. | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. | Способность к взаимодействию в команде |
| 133-134 | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. | Целеустремленность |
| 135-136 | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через | Способность к взаимодействию в команде |

| | | | | | | |
|---------|--|-----------------------------------|---|--|--|----------------------|
| | | | | | препятствия. Лазание по канату на скорость | |
| 17-138 | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты | Трудолюбие, упорство |
| 139-140 | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания | Внимательность |
| 141-142 | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. | Аккуратность |
| 143-144 | | Специальная физическая подготовка | 2 | | Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с | Терпение, трудолюбие |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | <p>расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.</p> | |
|--|--|--|--|--|--|--|

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Значение школьных туристских слётов и соревнований Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях

Теория: Инструктаж по ТБ. Туристические слеты, что это?

Практика: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Форма проведения занятия: игра, *практическая работа (Просмотр видеороликов)*

Приемы и методы занятия: *репродуктивный, игровой.*

Дидактический материал: Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий.

Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес

Форма подведения итогов и оценки занятий: *устный опрос.*

2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях Личное снаряжение туриста

Теория: Соблюдение техники безопасности на занятиях, в парке, в лесу, на площадке

Практика: Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Форма проведения занятия: *практическая работа*

Приемы и методы занятия: *репродуктивный, игровой.*

Дидактический материал: карточки задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: *устный опрос*

3. Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием

Теория: Знакомство с личным снаряжением.

Практика: Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям.

Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения

Форма проведения занятия: *практическая работа*

Приемы и методы занятия: *проблемно-поисковый.*

Форма подведения итогов и оценки занятий: *устный опрос.*

4. Групповое снаряжение туриста

Теория: Понятие о групповом снаряжении

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Форма проведения занятия: игра, *практическая работа*

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

5. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма» Этапы без применения специального туристского снаряжения

Теория: Изучение техники пешеходного туриста

Практика: Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Форма проведения занятия: игра, практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

6. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Установка и снятие палатки

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

7. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Разжигание костра

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

8. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

9. Этапы без применения специального туристского снаряжения. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

10. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

11. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

12. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

13. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

14. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

15. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

16. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

17. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

18. Этапы с использованием специального туристского снаряжения Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»

Теория: Знакомство с обязанностями лидера, капитана и замыкающего участника
Практика: Штрафы за совершенные ошибки на этапах.
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.

Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: устный опрос.

19. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Установка и снятие палатки; разжигание костра
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

20. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), подъем и спуск по склону по перилам
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

21. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Вязка узлов; маятник
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

22. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Преодоление заболоченного участка по кочкам
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

23. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Преодоление заболоченного участка по кочкам
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

24. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

25. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практика: Оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.
Форма проведения занятия: практическая работа
Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

26. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

27. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа)

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

28. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

29. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

30. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Траверс на самостраховке

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

31. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

32. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практика: Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

33. Этапы с использованием специального туристского снаряжения Краткие сведения о спортивном ориентировании. Виды ориентирования, правила соревнований.

Теория: Ориентирование как средство физического развития.

Практика: Траверс на самостраховке

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: устный опрос, практические упражнения.

34. Топографическая подготовка

Теория: Знакомство с топографической картой

Практика: Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

35. Техника ориентирования

Практика: Приемы работы с компасом.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

36. Техника ориентирования Соревнования по ориентированию

Практика: Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

37. Соревнования по ориентированию

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

38. Соревнования по ориентированию. Краткие сведения по туристским навыкам.

Теория: Знакомство с туристическими навыками

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения.

39. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях Питание на туристских слётах и соревнованиях

Практика: Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения.

40 Питание на туристских слётах и соревнованиях.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения.

41. Краткие сведения о туристском походе Организация туристского быта

Теория: Туристский поход - средство познания своего края.

Практика: Подготовка личного и группового снаряжения.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения.

42. Организация туристского быта

Практика: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения.

43 Питание в туристском походе

Теория: Организация питания в одно-двухдневном походе.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения.

44. Питание в туристском походе Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные.

Практика: Приготовление пищи на костре. Порядок движения группы на маршруте

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения.

45. Туристские должности в группе

Практика: Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения

46. Правила движения в походе

Теория: Порядок движения группы на маршруте.

Практика: Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

47. Правила движения в походе

Практика: Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

48. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода.

Практика: Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения

49. Подведение итогов похода

Практика: Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

50 Краеведение на туристских слётах и соревнованиях

Теория: Краеведческие викторины.

Практика: Краеведение на городских (районных) слётах школьников.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, игровой, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: викторина, практические упражнения

51. Экскурсионное краеведение

Теория: История, культура и природные особенности родного края.

Практика: Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические упражнения

52. Экскурсионное краеведение Краткие сведения о конкурсной программе

Теория: Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические задания

53. Краткие сведения о конкурсной программе

Практика: Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические задания

54. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи

Практика: Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические задания

55. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях. Походная медицинская аптечка

Теория: Подготовка медицинской аптечки.

Практика: Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические задания

56. Походная медицинская аптечка Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические задания

57. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: опрос, практические задания

58. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи

Практика: Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические задания

59. Общая физическая подготовка

Практика: Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

60. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

61. Общая физическая подготовка

Практика: Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

62. Общая физическая подготовка

Практика: Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

63. Общая физическая подготовка

Практика: Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

64. Общая физическая подготовка

Практика: Индивидуальное лазание по скальным стенкам.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.
Дидактический материал: практические задания
Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

65. Специальная физическая подготовка

Практика: Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору».

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

66. Специальная физическая подготовка

Практика: Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

67. Специальная физическая подготовка

Практика: Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

68. Специальная физическая подготовка

Практика: Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

69. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

70. Специальная физическая подготовка

Практика: Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

71. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

72. Специальная физическая подготовка

Практика: Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

Форма проведения занятия: практическая работа

Приемы и методы занятия: репродуктивный, проблемный.

Дидактический материал: практические задания

Форма подведения итогов и оценки занятий: практические упражнения

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольное занятие

1. **Цель:** проверка знаний основных понятий и терминов, необходимости туристических слетов, правил поведения и технике безопасности на занятиях. Понятие «слет туристский», традиционные слеты.
1. Нормативные документы слета туристов.
2. Виды соревнований слета туристов: особенность их организации и проведения, судейства.
3. Виды спортивного ориентирования Подготовка и проведение похода.
4. Классификация походов и путешествий.
5. Подведение итогов похода, отчет.
6. Маршрутные документы: виды и правила оформления.
7. Права и обязанности руководителей и участников спортивных походов и туров.
8. Основные этапы разработки маршрута самодеятельного похода.
9. Распределение обязанностей в группе.
10. Личное снаряжение туриста
11. Групповое снаряжение туриста.
12. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи
13. Расчет продуктов питания для похода.
14. Особенности приготовления пищи в походных условиях.
15. Основы работы с картой (топографические знаки, азимут).
16. Техника и тактика движения группы в походе.
17. Требования к устройству лагеря.
18. Правила организации походного быта (костер, мусор, мойка и стирка, туалет).

Тест

1. **Какая задача при подготовке и проведении туристического похода является главной?**
 - а) обеспечение безопасности;
 - б) выполнение целей и задач похода;
 - в) полное прохождение маршрута.

2. В солнечный полдень тень указывает направление на:

- a) восток;
- b) юг;
- c) запад;
- d) север.

3. Каким должно быть место разведения костра:

- a) место разведения костра должно быть не далее 10 метров от водного источника;
- b) место разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, неглубокого снега;
- c) в ненастную погоду надо разводить костер под деревом, крона которого должна превышать основание костра на 6 метров.

4. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

- a) несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;
- b) потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный ледяной;
- c) потеря части продуктов питания, потеря компаса.

5. Готовясь к походу, вам необходимо правильно подобрать одежду. Каким нижеперечисленным требованиям она должна соответствовать:

- a) одежда должна быть свободной, чистой и сухой, носится в несколько слоев;
- b) одежда должна быть из синтетических материалов;
- c) одежда должна быть из одного или камуфлированного материала, чистой и сухой.

6. Артериальное кровотечение возникает при:

- a) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении;
- b) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- c) неглубоком ранении в случае повреждения любого сосуда.

7. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:

- a) любых ранениях конечности;
- b) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- c) смешанном кровотечении.

8. Какова последовательность оказания первой помощи при растяжении:

- a) наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, опустив ее как можно ниже к земле, и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- b) приложить холод и наложить тугую повязку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной поверхности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;
- c) нанести йодную сетку на поврежденное место, обеспечить покой поврежденной конечности, придать ей возвышенное положение и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

9. При ожоге необходимо:

- a) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, на поврежденную поверхность на 5-10 минут наложить холод, здоровую кожу вокруг ожога продезинфицировать, на обожженную поверхность наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- b) убрать с поверхности тела горячий предмет, срезать ножницами одежду, поврежденную поверхность смазать йодом, а затем маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение;
- c) убрать с поверхности тела горячий предмет, не срезая ножницами одежду, залить обожженную поверхность маслом, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в медицинское учреждение.

10. При открытом переломе прежде всего необходимо:

- a) дать обезболивающее средство;
- b) провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она находится в момент повреждения;
- c) на рану в области перелома наложить стерильную повязку;
- d) остановить кровотечение.

11. При травматическом шоке прежде всего необходимо:

- a) создать спокойную обстановку для пострадавшего (исключить раздражающие шумы), дать обезболивающее средство;
- b) провести временную иммобилизацию, обеспечить полный покой пострадавшему, направить пострадавшего в лечебное заведение;
- c) устранить действие травматического фактора, остановить кровотечение, обработать рану, наложить давящую повязку.

12. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

- a) по памяти;
- b) по растениям;
- c) по небесным светилам;
- d) по компасу;
- e) по местным признакам.

13. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

- a) наличие поблизости населенного пункта, где можно взять материалы и инструменты;
- b) температуру воздуха и насекомых;
- c) наличие материалов необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;
- d) количество и физическое состояние потерпевших бедствие.

14. Какие известны основные виды костров?

- a) опознавательные;
- b) сигнальные;
- c) пламенные и простейшие очаги;
- d) жаровые.

15. Для чего предназначается опознавательный костер?

- a) такого не существует;
- b) для опознавания людей;
- c) для подачи сигналов;
- d) для обозначения границ лагеря.

16. Для чего предназначается сигнальный костер?

- a) такого не существует;
- b) для обеспечения своего местонахождения;
- c) для опознавания людей;
- d) для подачи сигналов внутри лагеря.

17. Для чего предназначается пламенный костер?

- a) такого не существует;
- b) для приготовления пищи;
- c) для просушки вещей;
- d) для освещения поляны лагеря;
- e) для подачи сигналов.

18. Для чего предназначается простейший очаг?

- a) для приготовления большого количества пищи;
- b) для приготовления пищи;
- c) для просушки вещей;
- d) для согревания людей, если они ночуют около костра.

19. Для чего предназначается жаровой костер?

- а) для оповещения и обогрева лагеря;
- б) для приготовления большого количества пищи;
- в) для просушки вещей;
- г) для согревания людей, если они ночуют около костра.

20. Что может послужить основными источниками пищи в условиях автономного выживания?

- а) насекомые и их личинки;
- б) дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;
- в) пища животного происхождения;
- г) крупные волосатые гусеницы и черви.

Ответы:

| Фамилия, имя | | | | | | |
|--------------|------------------|----|----|----|----|----|
| № | Варианты ответов | | | | | |
| | а) | б) | в) | г) | д) | е) |
| 1. | X | | | | | |
| 2. | | | | X | | |
| 3. | | X | | | | |
| 4. | | X | | | | |
| 5. | X | | | | | |
| 6. | X | | | | | |
| 7. | | X | | | | |
| 8. | | X | | | | |
| 9. | X | | | | | |
| 10. | | | | X | | |
| 11. | | | X | | | |
| 12. | | X | X | X | X | |
| 13. | | X | X | X | | |
| 14. | | X | X | X | | |
| 15. | X | | | | | |
| 16. | | X | | | | |
| 17. | | X | | X | | |
| 18. | | X | | | | |
| 19. | | X | | X | | |
| 20. | X | X | X | X | | |

Итоговый контроль можно проводить в форме зачета по вопросам, представленным в программе.

Примерные вопросы для итогового контроля

1. Организация туризма в России.
2. Формы общественно – полезной деятельности туристов в походе.
3. Особо охраняемые природные территории. Охрана природы и туризма.
4. Растения и животные Красной книги Белгородской области.
5. Памятники архитектуры.
6. Основные сведения из «Правил организации и проведения самостоятельных турпоходов и путешествий».
7. Распределение обязанностей в группе.

8. Режим питания в походе.
 9. Особенности хранения и приготовления пищи в походе.
 10. Организация привалов и ночлегов.
 11. Правила укладки рюкзака.
 12. Снаряжение личное и групповое.
 13. Ремонтный набор личного снаряжения.
 14. Узлы, применяемые при страховки и самостраховки.
 15. Способы транспортировки пострадавшего.
 16. Первая медицинская помощь при переломах , ушибах, вывихах, растяжениях.
 17. Первая медицинская помощи при потертостях, ожогах, ссадинах.
 18. Первая медицинская помощь при пищевых отравлениях.
 19. Действия в экстремальных условиях: ограниченное снабжение водой, огнем, пищей и др. (по выбору учителя)
 20. Виды и назначение костров. Правила разведения костров. Костровое хозяйство.
 21. Метеорологические требования в походе и их значение.
 22. Экологические требования к организации бивака, к временным стоянкам, поведению туристов на природе.
 23. Топографические знаки. Ориентирование по местным признакам.
 24. Общая физическая и специальная подготовка туристов. Комплекс утренней гимнастики.
- На заключительном этапе 3-х дневный поход, который наглядно демонстрирует уровень усвоения знаний учащихся, создает условия для закрепления и корректировки умений и навыков

3. Итоговая аттестация.

Цель: Проверка знаний, методов и приемов, необходимых в туристическом походе, умение ориентироваться на местности и организация туристического быта.

Форма проведения: Практическое занятие.

Психологический тест "Эмоциональная Устойчивость"

Дети по-разному реагируют на стрессовые ситуации. Естественно, умение легко переносить стрессы и не трепать себе и окружающим людям нервы по мелочам — весьма ценное качество. В противном случае любой пустяк может превратить вашу жизнь в ад. Но, конечно, не стоит и перегибать палку, уподобляясь каменной статуе, недвижимой среди бурь. Лучше оставаться живым человеком, но при этом не быть «свечой на ветру».

1. Неожиданно на самом интересном месте телепередачи ломается телевизор. Как вы поступите?
 - запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет — 3;
 - поищу номер телефона мастерской — 1;
 - попытаюсь своими силами устранить поломку — 2.
2. Можете ли вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?
 - да — 2;
 - нет — 3;
 - точно не знаю — 1.
3. Есть ли у вас хобби?
 - да — 1;
 - просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь прогуляться — 2;
 - у меня нет времени на всякую ерунду — 3.

4. Любите ли вы вылазки на природу?
 - нет, предпочитаю созерцать природу на картинках — 3;
 - использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк — 1;
 - да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями. «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» — 2.
5. У вас выдалась свободная минутка. Какова ваша реакция?
 - наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием — 2;
 - отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали — 1;
 - не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт оттого, что вдруг стало нечего делать — 3.
6. Выходной. Можно куда-то пойти. Вам обещали позвонить, но звонок задерживается уже минут на двадцать. Что вы делаете?
 - жду и одновременно что-нибудь делаю, чтобы время не пропадало зря (например, убираю квартиру) — 1;
 - злюсь на своих неорганизованных друзей — 3;
 - усаживаюсь перед телевизором и, не дождавшись звонка, могу провести передним несколько часов — 2.
7. Ваша любимая игра?
 - шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры — 2;
 - карты, игровые автоматы, лотерея — 3;
 - ничего из вышеперечисленного струн в душе не задевает — 1.
8. Является ли для вас проблемой — чем заполнить свободное время?
 - у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас — 1;
 - ненавижу бездельничать. Лучше еще поработать — 2;
 - это никого не касается. Что хочу, то и делаю — 3.
9. Незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т. п.) вам нахамил. Ваша реакция?
 - отвечу ему (ей) в том же стиле — 3;
 - смолчу, но внутри буду «кипеть» — 2;
 - сразу же выброшу этот инцидент из головы — 1.
10. В кассе вас обсчитали на небольшую сумму. Что вы сделаете?
 - «ринусь в бой», отстаивая свои интересы — 2;
 - вежливо потребую привести начальство — 3;
 - махну рукой и уйду. В конце концов, кассир тоже человек — 1.

Итоги:

От 10 до 14 баллов:

Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

От 15 до 25 баллов:

Ваше противостояние стрессам происходит переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

От 26 до 30 баллов:

Жизнь для вас — поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы

вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Перечень снаряжения и оборудования для проведения практических занятий

25. Предметы туристического быта (посуда, ящики для продуктов, лопата, топор, веревки для вязки узлов, карабин – 2 шт.).
26. Туристическое индивидуальное снаряжение.
 - палатки – 4 шт.,
 - компас – 2 шт.,
 - рюкзак,
 - медицинская аптечка,
 - спортивный инвентарь,
 - спальные мешки,
 - карты, топографические планы местности, условные топографические знаки
 - таблицы ориентирования на местности

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алешин В.М.* Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983
- Аппенинский А. И.* Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Варламов В. Г.* Физическая подготовка туристов - пешеходников: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1979.
- Воронов Ю. С.* Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н.* Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М. 2001.
- Кодыш Э. Н.* Соревнования туристов: пешеходный туризм. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
- Константинов Ю. С., Куликов В. М.* Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С.* Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
- Константинов Ю. С.* Программа для системы дополнительного образования «Юные судьи туристских соревнований»: - М.: ЦДЮТур, 1999.
- Кошельков С. А.* Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 1997.
- Лукоянов П.И.* Снаряжения для спортивного туризма: Самодельное туристское снаряжение. М.: ФиС, 1986.
- Маслов А.Г.* Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А.* Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
- Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н.* Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
- Моргунова Т.Л.* Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003
- Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации.* - М.: ЦРИБ «Турист», 1983.

Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей /Сост. Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТур РФ, 1995.

Спортивный туризм: Учеб. пособие /Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие /Под ред. Ж.К. Холодов В.С.Кузнецов. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000,

Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно- оздоровительный туризм.-М.: ИЗД. «Советский спорт», 2002.