

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»
Протокол № 5 «11» 05 20 21



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ
«Юниор»

Н.А. Рубан

20 11 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы безопасности и жизнеобеспечения человека в условиях
природной среды Крайнего Севера»
Туристско-краеведческая направленность
Уровень – стартовый (ознакомительный), базовый
Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Исучеков Евгений Владимирович

Дудинка
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1	Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2	Цель и задачи программы.....	стр. 6
1.3	Содержание программы.....	стр. 7
1.4	Планируемые результаты.....	стр. 59

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1	Календарный учебный график.....	стр. 61
2.2	Условия реализации программы.....	стр. 62
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 66
2.4	Методические материалы	стр. 67
2.5	Список литературы	стр. 69
2.6	Приложения.....	стр. 71

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы безопасности и жизнеобеспечения человека в условиях природной среды Крайнего Севера» (далее – программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Мин.обр.науки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Мин.обр.науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»; Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав (ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»).

- Лицензия (ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам ТМБ ОУДО «Детско-юношеский центр туризма и творчества «Юниор».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Основы безопасности и жизнеобеспечения человека в условиях природной среды Крайнего Севера» - туристско-краеведческая.

Актуальность программы. По данным управления ГО ЧС Красноярского края по Таймырскому району ежегодно, в зимний период выезжая в тундру люди получают обморожение различной степени тяжести, теряют ориентиры и не могут вернуться в населенный пункт, в летнее время на водоемах гибнет большое количество взрослых и детей, многие теряются выходя в тундру на сбор ягод и грибов. Очевидно, что в современных условиях необходима тщательная подготовка подрастающего поколения к жизни в условиях, при которых в природном окружении, и в быту возможно возникновение ситуаций опасности. Программа позволяет приобрести необходимые знания и навыки, которые помогут обучающимся быть готовыми к поведению в экстремальных ситуациях.

Новизна. В образовательном пространстве таймырского района нет ни одной программы позволяющей дать обучающимся необходимые знания в данной области.

Отличительными особенностями программы является возможность ознакомить детей с наиболее вероятными экстремальными ситуациями в условиях Крайнего Севера, и их возможными последствиями. Программа позволяет обучить детей простейшим навыкам выживания в экстремальных ситуациях в условиях Крайнего Севера.

По степени авторства программа является авторской работой и была разработана на основе программы «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде» (разработанной в 2001 г. кандидатом педагогических наук Масловым А.Г. и заслуженным учителем Российской Федерации, кандидатом педагогических наук Константиновым Ю.С. в рамках

президентской программы «Дети России». Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей общеобразовательных учреждений, имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку.

Тип программы по уровню усвоения стартовый (ознакомительный), базовый.

Адресат программы. Программа реализуется в туристском объединении «Экстремал», рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и туризмом, подтвержденных ежегодным прохождением медицинского осмотра (с обязательным прохождением ЭКГ). Приём в объединение «Экстремал» свободный и осуществляется в начале учебного года с превышением числа учащихся, учитывая естественный отсев. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - не менее 12 человек, второго-третьего – не менее 10 человек.

Место реализации. Занятия по специальной технической и физической подготовке в специально оборудованных спортивных залах (по адресу: ДЮЦТТ «Юниор» ул. Щорса д.7, ТМКОУ «ДСШ №3» ул. Ленина д.38) с применением основного и специального туристского снаряжения теоретические занятия в учебном кабинете (см. материально-техническое обеспечение).

Сроки реализации программы и объем учебных часов. Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество академических часов составляет 972 часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий и объем учебных часов. Общее количество часов по программе составляет 324 часа в год, продолжительность занятий 3 академических часа 3 раза в неделю (академический час равен 40 минутам) с обязательным перерывом 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: цель данной программы является обучение детей выживанию, безопасному поведению и жизнеобеспечению в природных условиях Крайнего Севера с наименьшими потерями для жизни и здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- включение в познавательную деятельность через практическую направленность;
- приобретение определенных знаний, умений и навыков в области сохранения здоровья в экстремальных жизненных ситуациях;
- формирование у воспитанников социальной значимости и активной жизненной позиции;
- формирование потребности в самопознании и саморазвитии.

Личностные:

- воспитание толерантности, культуры общения и поведения в социуме;
- укрепление здоровья и приобщение к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- развитие мотивации к профессиям охотника, рыбака, спасателя, преподавателя ОБЖ и пожарного;
- развитие познавательного интереса к климатическим и природным особенностям Заполярного края;
- развитие ответственности за принятые решения в экстремальных, жизненных ситуациях;
- развития деловых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, требовательности.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Основы туристской подготовки	134	27	107	
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма на Таймыре.	2	2		Опрос
1.2	Воспитательная и оздоровительная роль туризма.	2	2		Опрос
1.3	Правила поведения юных туристов.	4	1	3	Практические упражнения
1.4	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	Практические упражнения
1.5	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	26	2	24	Практические упражнения
1.6	Подготовка к походу, путешествию	18	2	16	Практические упражнения
1.7	Подведение итогов туристского путешествия	10	2	8	Опрос, практические упражнения
1.8	Обязанности членов туристской группы по должностям	6	2	4	Практические упражнения
1.9	Питание и водообеспечение в туристском походе	8	2	6	Практические упражнения
1.10	Техника и тактика в туристском походе.	18	2	16	Практические упражнения
1.11	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	6	2	4	Практические упражнения
1.12	Туристские слеты и соревнования	24	6	18	Практические упражнения
II.	Топография и ориентирование	42	14	28	
2.1	Топографическая и спортивная карты	4	2	2	Опрос, практические упражнения
2.2	Условные знаки	6	2	4	Опрос, практические

					упражнения
2.3	Компас. Работа с компасом. Азимут.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.4	Измерение расстояний	4	1	3	Опрос, практические упражнения
2.5	Способы ориентирования	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.7	Определение направление движения. Движение в заданном направлении.	4	1	3	Опрос, практические упражнения
2.8	Соревнование по ориентированию	6	2	4	Практические упражнения
III.	Краеведение	27	5	22	
3.1	Родной край, его природные особенности. История открытия и изучения Таймыра.	5	3	2	Опрос
3.2	Туристские возможности родного края.	8	2	6	Опрос, практические упражнения
3.3	Изучение района путешествия	7		7	Опрос
3.4	Общественно полезная работа в походе.	7		7	Опрос
IV.	Основы гигиены и первая медицинская помощь	22	8	14	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	Опрос, практические упражнения
4.2	Походная медицинская аптечка, формирование и укладка. Использование лекарственных растений	3	1	2	Опрос, практические упражнения
4.3	Основные приемы оказания первой медицинской помощи	8	4	4	Опрос, практические упражнения
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	Опрос, практические упражнения
4.5	Соревнование по медицинской подготовке	4	1	3	Опрос, практические упражнения

V.	Общая и начальная физическая подготовка	72	2	70	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1		Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Опрос, практические упражнения
5.3	Общая физическая подготовка	43		43	Практические упражнения
5.4	Специальная физическая подготовка	25		25	Практические упражнения
VI.	Специальная подготовка	20	9	11	
6.1	Экстремальные ситуации в природной среде.	4	3	1	Опрос, практические упражнения
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях	4	3	1	Опрос, практические упражнения
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Организация аварийного выхода	12	3	9	Опрос, практические упражнения
VII.	Итоговая аттестация.	7		7	
6.4	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.	3		3	Практические упражнения
6.5	Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.	3		3	Практические упражнения
6.6	Тестирование.	1		1	Тестирование
Итого:		324	67	257	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

I. Основы туристской подготовки.

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма на Таймыре.

Туризм – это средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны, изучение и исследование Севера. История развития и организация детского туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. История создания и развития туристского движения на Таймыре. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.2 .Воспитательная и оздоровительная роль туризма.

Значение туристской деятельности в развитии личности. Ее роль в воспитании нравственного человека, формирование психологической устойчивости. В походных, иногда экстремальных условиях Крайнего Севера воспитывается и формируется характер, закаляется воля, волевые усилия, ярко проявляются волевые качества: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка и самообладание, проявляется самостоятельность и инициатива. Привитие трудовых навыков через освоение различных экспедиционных специальностей (повар, медик, биолог, картограф). Обучение туристскому, деловому, речевому и общечеловеческому этикету через общение и особый психологический климат в экспедиционных микрогруппах, на маршруте. Развитие эстетического вкуса через видение красоты природы, через восприятие себя как частицы Природы. Знание законов, правил, норм и традиций туризма, традиций своего коллектива. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения юных туристов.

История и традиции выполнения общественно полезных дел юных туристов Таймыра. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках. Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, на учебно-тренировочном полигоне, в тундре, рассказ о порядке хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома и на улице и в своем микрорайоне (населенном пункте), участие в мероприятиях по ее улучшению и охране. Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле - здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Правила поведения участников спортивно – туристских состязаний, соревнований и игр.

Практические занятия.

Поход выходного дня, туристская прогулка с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработки наблюдательности.

1.4. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества, недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: Оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков, установка палаток, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, его ремонт.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе.

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Уборка места для лагеря переход уходом группы. Типы костров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Практические занятия.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в условиях тундры. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.6. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки и плана-графика движения 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия.

Обсуждение итогов тур. путешествия в группе. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о путешествии, составление схем, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Ремонт и сдача инвентаря, взятого в прокат. Подготовка экспонатов для школьного музея. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление значков и спортивных разрядов участников.

Практическое занятие.

Составление отчета о путешествии. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов и фотографий для музея и предметных кабинетов.

1.8. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требование к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения задачи, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности. Дежурные по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практическое занятие.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение похода и подведение итогов.

1.9. Питание и водообеспечение в туристском походе.

Значение правильного питания и питья в походе. Два варианта организации питания в однодневном: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре, примусе. Питьевой режим на маршруте.

1.10. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радикальные выходы. Разработка запасных вариантов на маршруте. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроение колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий

день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, сыпучие склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и болотам. Разведка маршрута и по необходимости маркировка. Техника движения на равнине, по песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болотистой местности. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования, Техника преодоление завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование силы трения, увеличение и уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающий, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.11. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техники их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.12. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

II. Топография и ориентирование.

2.1. Топографические и спортивные карты.

Определение роли топографических карт и топографии в народном хозяйстве обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия.

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

2.2. Условные знаки.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия.

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

2.3. Компас, работа с компасом.

Понятие о компасе. Типы компасов. Устройство компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек компасом.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, Азимутальных построений.

2.4. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия.

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

2.5. Способы ориентирования.

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

Практические занятия.

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

2.6. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, о выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия.

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

2.7. Определение направление движения. Движение в заданном направлении.

Определение направления движения с помощью компаса. Определение направление движения по растительности и т.д. Понятие о движении по карте в заданном направлении.

2.8. Соревнования по ориентированию.

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

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

III. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности. История открытия и изучение Таймыра.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом Таймыра. Знатные люди Таймыра, их вклад в развитие округа. История города Дудинки.

Практические занятия.

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

3.2. Туристские возможности родного края.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, морской порт, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края.

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с 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.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в походе.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской деятельности. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материала для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

IV. Основы гигиены и первая медицинская помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физкультурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка, формирование и укладка. Использование лекарственных растений.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения

лекарственных средств. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия.

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

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4.5. Соревнования по медицинской подготовке.

Подготовка к участию в соревнованиях. Организация и судейство видов: медаптечка; ожоги и отморожения; травмпункт; оказание помощи утопающему; виды ран, кровотечения; сигналы бедствия; носилки и транспортировка пострадавшего, обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по медицинской подготовке.

V. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и

сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля.

Практические занятия.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Определение пульса до нагрузок и после нагрузок.

5.3. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туриста.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения без аварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание – освоение одного из способов.

5.4. Специальная физическая подготовка.

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 – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность, использование

разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

VI. Специальная подготовка.

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать первую медицинскую помощь, небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания – страх, уныние, одиночество, голод, жара, жажда, физическая боль и переутомление. Положительное или отрицательное действие стресса.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях.

Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания. Ощущения и восприятия действительности, воображение и элементы выживания.

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

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Организация аварийного выхода.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде. Порядок действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населённому пункту или ожидание помощи;
- определение направления выхода;

- ориентирование;
- выход к населённому пункту;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.

VII. Итоговая аттестация.

6.4 Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

6.5 Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.

6.6 Тестирование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
I.	Основы туристской подготовки в условиях Крайнего Севера.	92	26	66	
1.1	Особенности туристской подготовки в условиях Крайнего Севера. Туризм в Заполярье.	2	2		Опрос
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение.	8	2	6	Практические упражнения
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	8	2	6	Практические упражнения
1.4	Подготовка к походу, путешествию.	8	2	6	Практические упражнения
1.5	Подведение итогов туристского путешествия.	8	2	6	Практические упражнения
1.6	Обязанности членов туристской группы по должностям.	8	2	6	Практические упражнения
1.7	Питание и водообеспечение в туристском походе.	8	2	6	Практические упражнения
1.8	Техника и тактика в туристском походе.	12	4	8	Практические упражнения
1.9	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	2	4	Практические упражнения
1.10	Туристские слеты и соревнования.	24	6	18	Практические упражнения
II.	Топография и ориентирование в условиях Крайнего Севера.	44	14	30	
2.1	Топографические и спортивные карты, Условные знаки.	4	2	2	Опрос, практические упражнения
2.2	Компас. Работа с компасом. Азимут.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.3	Пространственные измерения на местности.	6	2	4	Опрос, практические упражнения

2.4	Основы следопытства.	4	1	3	Опрос, практические упражнения
2.5	Способы ориентирования.	8	2	6	Опрос, практические упражнения
2.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.7	Определение направление движения и выдерживание его в пути.	4	1	3	Опрос, практические упражнения
2.8	Соревнование по ориентированию.	6	2	4	Практические упражнения
III.	Краеведение.	14	2	12	
3.1	Родной край, его природные особенности. История развития.	1	1		Опрос
3.2	Туристские возможности родного края.	4	1	3	Опрос, практические упражнения
3.3	Изучение района путешествия.	8		8	Практические упражнения
3.4	Общественно полезная работа в походе.	1		1	Практические упражнения
IV.	Основы гигиены и первая медицинская помощь.	38	11	27	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	1	1		Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка, формирование и укладка. Использование лекарственных растений.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
4.3	Основные приемы оказания первой медицинской помощи.	21	6	15	Опрос, практические упражнения
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	1	5	Опрос, практические упражнения
4.5	Соревнование по медицинской подготовке.	4	1	3	Опрос, практические упражнения
V.	Общая и начальная физическая подготовка.	58		58	
5.1	Общая физическая подготовка.	30		30	Практические упражнения

5.2	Специальная физическая подготовка.	28		28	Практические упражнения
VI.	Специальная подготовка.	74	18	56	
6.1	Экстремальная ситуация в природной среде.	9	6	3	Опрос, практические упражнения
6.2	Психологические основы выживания в природных условиях.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
6.3	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях. Организация аварийного выхода.	25	5	20	Опрос, практические упражнения
6.4	Учебно-тренировочные походы и соревнования по ТПТ (техники пешеходного туризма)	31	5	26	Практические упражнения
6.5	Сдача технических умений и навыков (компьютерное тестирование).	3		3	Практические упражнения
VII.	Организация туристского досуга.	6	2	4	
7.1	Фото и видеосъёмка в походе, на соревнованиях.	3	1	2	Практические упражнения
7.2	Игры в туристских походах, выездах.	3	1	2	Практические упражнения
Итого:		324	71	253	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

II года обучения

I. Основы туристской подготовки в условиях Крайнего Севера

1.1. Особенности турподготовки в условиях Крайнего Севера.

Туризм в Заполярье.

Особенности турподготовки воспитанников заключаются в своеобразности нашего климата. Суровость, непредсказуемость климатических условий Таймыра диктует особое отношение к турподготовке. Турист должен быть готов физически и психологически к резким изменениям погодных условий и возможным ландшафтными изменениям. Резкие перепады температур, смена осадков, поднятие уровня воды, воздействие кровососущих насекомых. Бег по пересеченной местности. Особенность движения по тундре. Попеременность сухих и заболоченных участков. Снаряжение, одежда, обувь для походов и соревнований. Особенности зальной подготовки.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

Требование к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требование к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества, недостатки в условиях Заполярья. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки для летнего и зимнего походов. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Туристские примусы.

Практическое занятие.

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, его ремонт. Разжигание и работа с примусом.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги в походе.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий и времени года (полярный день, полярная ночь, погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Охрана природы. Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила пользования примусом.

Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях. Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Строительство простейших снежных укрытий.

Практические занятия.

Установка и снятие палатки. Разжигание костра. Разжигание примуса. Строительство снежных укрытий. Заготовка дров.

1.4. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: знакомство с литературой, картами, отчетами о походах; запросы в местные образовательные и другие учреждения; получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия.

Составление плана подготовки и плана-графика движения 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Подведение итогов туристского путешествия.

Обсуждение итогов тур. путешествия в группе. Отчеты ответственных по участкам работы.

Обработка собранных материалов. Составление отчета о путешествии, составление схем, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание.

Ремонт и сдача инвентаря.

Отчет по итогам похода.

Оформление спортивных разрядов участников.

Практическое занятие.

Составление отчета о путешествии. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка и показ фото и видеодокументов.

1.6. Обязанности членов туристской группы по должностям.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения задачи, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности.

Дежурные по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный

Практические занятия.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.7. Питание и водообеспечение в туристском походе.

Значение правильного питания и питья в походе.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Приготовление пищи на костре, на примусе. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия.

Приготовление бутербродов для зимних походов, приготовление пищи на костре и примусе, упаковка продуктов для длительных походов. Составление меню на однодневный и многодневные походы, заливка и укладка термосов.

1.8. Техника и тактика в туристском походе.

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радикальные выходы. Разработка запасных вариантов на маршруте. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

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

Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования, Техника преодоление завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.

Использование силы трения, увеличение и уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающий, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия.

Отработка техники движения и преодоления препятствий по правому берегу реки Енисей, преодоление малых рек и ручьев, движение по тундре.

1.9. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.

Система обеспечения в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Использование простейших узлов и техники их вязания.

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

1.10. Туристские слеты и соревнования.

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформление мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия.

Участие в туристских соревнованиях центра, города, округа в качестве участников.

Туристские слеты и соревнования.

- Туристский слет учащихся г. Дудинка
- Соревнования по ТПТ (личное первенство), посвященные Всемирному дню туризма.
- Соревнования по медицинской подготовке и ПСР
- Соревнования по ТПТ (личное первенство).
- Соревнования по спортивному ориентированию.
- Соревнования по ТПТ (командное первенство).
- Соревнования по ТЛТ (командное первенство).
- Соревнования по подледному лову корюшки (личное первенство).

II. Топография и ориентирование, ориентирование в условиях Крайнего Севера.

2.1. Топографические и спортивные карты. Условные знаки.

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Рамка топографической карты. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Ориентирование карты по сторонам горизонта.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Понятия о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесмартные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Условные знаки спортивных карт.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Работа с картами различного масштаба Таймыра. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

2.2. Компас, работа с компасом. Азимут.

Понятие о компасе. Типы компасов. Устройство и история изобретения компаса. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечки. Техника выполнения засечек. Понятие об азимуте и азимутальном ходе. Прямой и обратный азимут.

Практические занятия.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, Азимутальных построений. Изготовление примитивного компаса. Решение азимутальных задач.

2.3. Пространственные измерения на местности.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Определение высоты доступных и недоступных предметов: по длине тени, по росту человека, при помощи записной книжки и карандаша, при помощи

высотомера, методом «положи» дерево. Простейшие способы определения расстояний до объекта: на глаз, по звуку, с помощью измеренных углов, треугольников, шагами.

Практические занятия.

Измерения своего среднего шага, построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Использование простейших методов измерения расстояния и высоты до доступных и недоступных предметов.

2.4. Основы следопытства.

Изучение следов пешеходов (лыжников). Образования следа. Определение направления движения человека (группы людей) по механизму образования следа. Изучение следов, оставленных транспортом. Определение давности следов. Лесные дороги и тропы. Системы отметок и затесов на туристских тропах. Знаки для указания направления следования. Определения вероятных изменений погодных условий по природным признакам Заполярья.

Практические занятия.

Определить следы оставленные на грунте, снегу, их направление. Определять и использовать простейшие знаки тропления маршрута. Определение изменения погоды по признакам:

- по поведению некоторых беспозвоночных животных;
- с помощью растений синоптиков;
- по естественному барометру из елового или можжевельного сучка;
- по поведению рыб, птиц, млекопитающих;
- по некоторым признакам предсказания погоды.

2.5. Способы ориентирования.

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

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия.

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных)

ситуаций, определение способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.6. Ориентирование по местным предметам.

Действие в случае потери ориентировки.

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

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

Практические занятия.

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

2.7. Определение направление движения. Движение в заданном направлении.

Определение направления движения с помощью компаса и без него.

Движение вдоль крупных рек, сплав по реке, Выдерживание направления движения по звуку, свету, запаху. Определение направление движения по растительности и т.д. Понятие о движении по карте в заданном направлении. Умение выдерживать намеченное направление в пути. Опасность движения в слепую. Обход непреодолимых препятствий.

Практические занятия.

Выдерживание намеченного направления движения в пути с компасом и без него. Движение по тундре.

2.8. Соревнования по ориентированию.

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

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

III. Краеведение.

3.1. Родной край, его природные особенности. История развития.

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

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом Таймыра. Знатные люди Таймыра, их вклад в развитие округа. История своего города Дудинка.

Практические занятия.

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

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

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края.

Практические занятия.

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

3.3. Изучение района путешествия.

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов о районе похода.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников.

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской деятельности.

Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия.

Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материала для музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

IV. Основы гигиены и первая медицинская помощь.

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физкультурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.

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

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

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

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

Практические занятия.

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

4.2. Походная медицинская аптечка, формирование и укладка. Использование лекарственных растений.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных средств. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практические занятия.

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Практические занятия.

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

4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоём на шестах (лыжах) со штормовками, на носилках-плетёнках из верёвок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

4.5. Соревнования по медицинской подготовке.

Подготовка к участию в соревнованиях. Организация и судейство видов: медаптечка; ожоги и отморожения; травмпункт; оказание помощи утопающему; виды ран, кровотечения; сигналы бедствия; носилки и транспортировка пострадавшего, обеспечение безопасности при проведении соревнований. Ватно-марлевая повязка, изготовление, применение. История противогаза. Определение роста шлем-маски противогаза. Сборка противогаза. Порядок надевания и снятия противогаза и костюма Л-1.

Практические занятия.

Участие в соревнованиях по медицинской подготовке. Изготовление ватно-марлевой повязки. Одевание и снятие противогаза и костюма Л-1, оказание помощи утопающему, изготовление носилок и транспортировка пострадавшего.

V. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для укрепления физического состояния человеческого тела (упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, для ног, упражнения с сопротивлением, упражнения со скакалкой, гантелями). Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

5.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Тренировочные походы.

VI. Специальная подготовка.

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка; переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий; пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре; неумение оказать первую медицинскую помощь; небрежное обращение с огнём и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды; технически сложные участки; гипоксия (горная болезнь); солнечные ожоги в горах и на снегу; ядовитые животные и насекомые; стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания: страх; уныние; одиночество; голод; жара; жажда; физическая боль и переутомление. Положительное или отрицательное действие стресса.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях.

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления. Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущения и восприятия действительности, воображение и элементы выживания. Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Организация аварийного выхода.

Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действия при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

- определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;
- принятие решения о порядке действий – выход к населённому пункту или ожидание помощи;
- определение направления выхода;
- ориентирование;
- выход к населённому пункту;
- способы добычи огня;
- обеспечение питанием и водой;
- поиск и приготовление пищи;
- подача сигналов бедствия.
- есть ли спички, нож;
- какая может быть погода в ближайшее время.

6.4.Использование туристских узлов, их назначение, техника вязания.

- Узлы, предназначенные для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, грейпвайн, встречный).
- Узлы, предназначенные для присоединения веревок к опоре (проводник, восьмерка-проводник, булинь, штык, стремя).
- Проводники (австрийский проводник, двойной проводник, восьмерка, проводник). Схватывающие узлы (симметричный схватывающий, австрийский схватывающий, узел Бахмана).

Практические занятия.

Вязка узлов по названию и по их назначению. Работа с карабинами (отстежка, пристежка, перестежка).

6.4.2. Виды туристского многоборья и их использование в соревнованиях

Виды соревнований по туристскому многоборью: водный, пеший, лыжный, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные, командные. Дистанции по ТПТ, ПСР, КТМ. Положения о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Условия соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Специальный допуск к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия.

Вязка узлов. Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

6.4.3 Снаряжение для участия в соревнованиях.

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, ветровке, головному убору, рукавицам. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, полиспаст, каска, рукавицы и т.д. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутная книжка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия.

Регулировка страховочной системы, ее центровка. Навыки использования рукавиц (надевание и снятие). Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки. Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

6.4.4. Технические этапы пешей дистанции группы «Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения», «Преодоление препятствий без специального снаряжения»

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-2 класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые при работе на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершаемые ошибки, нарушения на этапах. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Личное прохождение этапов. Отработка умений и навыков подготовки к личным соревнованиям по ТПТ.

Группа «Преодоление препятствий со специальным снаряжением»

- Подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом.
- Подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским перилам.
- Подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием.
- Переправа через водную преграду по бревну по судейским перилам.
- Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил.
- Переправа через овраг по бревну по судейским перилам.
- Переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил.
- Переправа по бревну с использованием маятниковых перил.
- Переправа по параллельным перилам (перила судейские).
- Переправа по навесной переправе (перила судейские)
- Переправа по параллельным перилам (с наведением).
- Переправа по навесной переправе (с наведением).
- Спуск по вертикальным перилам с верхней командной страховкой.

Группа «Преодоление препятствий без специального снаряжения»

- Переправа по горизонтальной веревке.
- Переправа по горизонтальному бревну
- Переправа по наклонному бревну.
- Переправа по качающимся перекладинам.
- Преодоление этапов «Бабочка», «Паутина», «Ромб».
- Преодоление заболоченного участка по кочкам с помощью жердей.
- Движение по узкому лазу.
- Переправа в брод.

6.4.5.Поисково-спасательные работы.

Поиск пострадавшего. Команда организует поиск пострадавшего в заданном районе. По усмотрению выбирается вариант поиска и способ определения местоположения пострадавшего. Спасательные работы на воде, бросание конца Александрова. Изготовление транспортных средств или носилок, транспортировка пострадавшего по указанному маршруту. Подача сигналов бедствия.

Практические занятия.

Поиск пострадавшего, спасательные работы на воде, изготовление носилок, подача сигналов бедствия.

6.5 Сдача технических умений и навыков

Сдача технических умений и навыков, полученных в процессе обучения по данной программе.

VII. Организация туристского досуга

7.1 Фото и видеосъемка в походе, на соревнованиях.

Организация и проведение конкурса фотографий на слетах и соревнованиях (пейзаж, портрет, группа на маршруте)

7.3 Игры в туристских походах, на привалах.

Практические занятия.

Разучивание туристских песен. Подготовка к конкурсу туристской песни. Создание туристской игротки. Разучивание игр для занятий во время отдыха в походах, соревнованиях, туристских сборах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
I.	Введение.	2	2		
II.	Туристская подготовка (пешеходный туризм).	46	13	33	
2.1	Нормативные документы по туризму	1	1		Опрос
2.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.3	Организация тур.быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	Опрос, практические упражнения
2.4	Питание и водообеспечение в туристском походе	4	1	3	Опрос, практические упражнения
2.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Опрос, практические упражнения
2.6	Подведение итогов похода. Составление отчетов	4	2	2	Опрос, практические упражнения
2.7	Меры безопасности при организации лагеря.	1	1		Опрос
2.8	Требования безопасности к режиму лагеря.	1	1		Опрос
2.9	Техника и способы преодоления естественных препятствий.	15	1	14	Опрос, практические упражнения
III.	Топография, ориентирование, измерения в пространстве и во времени в условиях Крайнего Севера.	18	6	12	
3.1	Ориентирование в сложных условиях	4	1	3	Опрос, практические упражнения
3.2	Определение направления движения. Движение в заданном направлении.	6	2	4	Опрос, практические упражнения

3.3	Способы определения расстояний до доступных и недоступных объектов.	2	1	1	Опрос, практические упражнения
3.4	Определение высоты доступных и недоступных объектов.	2	1	1	Опрос, практические упражнения
3.5	Соревнование по ориентированию	4	1	3	Практические упражнения
IV.	Краеведение.	13	2	11	
4.1	Изучение района путешествия многодневного похода.	8	2	6	Опрос, практические упражнения
4.2	Общественно полезная работа в походе, путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.	5		5	Практические упражнения
V.	Специальная подготовка.	165	40	125	
V.I	Специальная психологическая подготовка.	6	2	4	
5.1.1	Психология малых групп в экстремальных условиях.	3	1	2	Опрос, практические упражнения
5.1.2	Психология одиночества.	3	1	2	Опрос, практические упражнения
V.II	Основные правила поведения в экстремальных ситуациях	38	13	25	
5.2.1	Сооружение временных укрытий из подручных материалов.	8	2	6	Опрос, практические упражнения
5.2.2	Защита сооружения от кровососущих насекомых.	2	1	1	Опрос, практические упражнения
5.2.3	Снежные укрытия и их особенности.	10	2	8	Опрос, практические упражнения
5.2.4	Способы добывания огня без спичек. Сохранение	4	2	2	Опрос, практические упражнения

	огня. Опыт сохранения огня народов Севера.				
5.2.5	Типы костров и их предназначение.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
5.2.6	Способы оборудование кострового бивака	5	1	4	Опрос, практические упражнения
5.2.7	Аварийный запас	3	3		Опрос
V.III	Подача сигнала бедствия в аварийной ситуации.	20	9	11	
5.3.1	Средства визуальной и звуковой сигнализации.	7	2	5	Опрос, практические упражнения
5.3.2	Правила эвакуации с помощью спасательных транспортных средств.	1	1		Опрос
5.3.3	Изучение следов пешеходов, транспортных средств и животных в тундре.	4	2	2	Опрос, практические упражнения
5.3.4	Основные правила для следопыта.	4	2	2	Опрос, практические упражнения
5.3.5	Особенности определения изменения погоды. Опыт определения погоды Коренных Народов Крайнего Севера.	4	2	2	Опрос, практические упражнения
V.IV	Организация аварийного перехода в условиях Крайнего Севера	40	7	33	
5.4.1	Основные правила аварийного перехода в тундре зимой и летом.	16	2	14	Опрос, практические упражнения
5.4.2	Организация перехода в условиях полярной ночи.	9	1	8	Опрос, практические упражнения
5.4.3	Устройство и изготовление средств передвижения по тундре зимой.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
5.4.4	Изготовление самодельного походного снаряжения и ремонт одежды из подручных средств.	9	2	7	Опрос, практические упражнения

V.V	Особенности автономного существования в условиях Крайнего Севера.	7	4	3	Опрос, практические упражнения
5.5.1	Физиологические ресурсы человека в экстремальных ситуациях	1	1		Опрос
5.5.2	Сезонное использование дикорастущих съедобных растений и грибов	4	2	2	Опрос, практические упражнения
5.5.3	Водообеспечение в аварийной ситуации.	2	1	1	Опрос, практические упражнения
V.VI	Некоторые элементы спасательных работ, тактики и техники туризма.	87	13	74	
5.6.1	Техника вязания узлов.	8		8	Практические упражнения
5.6.2	Транспортировка пострадавшего на подручных средствах.	6		6	Практические упражнения
5.6.3	Организация спасательных силами группы	9	1	8	Опрос, практические упражнения
5.6.4	Основы оказания первой медицинской помощи (ПМП) в полевых условиях при задержке эвакуации.	7		7	Практические упражнения
5.6.5	Личное снаряжение дистанции – пешеходная.	2	1	1	Опрос, практические упражнения
5.6.6	Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса.	6	2	4	Опрос, практические упражнения
5.6.7	Технические этапы дистанции – пешеходная 1- го класса в закрытых помещениях.	12	2	10	Опрос, практические упражнения
5.6.8	Правила страховки на скалолазном стенде.	3	1	2	Опрос, практические упражнения
5.6.9	Техника и тактика личного прохождения дистанции этапов 1- го класса.	10	2	8	Опрос, практические упражнения

5.7	Соревнования по «ТПТ» в на открытой местности.	24	4	20	Опрос, практические упражнения
VI.	Общая и специальная физическая подготовка	47		47	
6.1	Общая физическая подготовка	23		23	Практические упражнения
6.2	Специальная физическая подготовка	24		24	Практические упражнения
VII.	Итоговая аттестация.	7		7	
7.1	Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.			3	Практические упражнения
7.2	Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.			3	Практические упражнения
7.3	Тестирование.			1	Тестирование
Всего:		324	76	248	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

III года обучения

I. Введение.

Философия выживания. Заповеди выживания. Экстремальные ситуации в природе, возможные экстремальные ситуации Заполярья. Понятие об автономном существовании или автономии. Добровольная или вынужденная автономия. Значение природной среды Крайнего Севера для жизнедеятельности человека в условиях автономии. Значение выживания для коренных жителей Крайнего Севера. Основные потребности для выживающего: индивидуальная защита, здоровье, работоспособность, потребность в воде, пища, жилище, одежда. Общий алгоритм действий человека или группы людей в аварийной ситуации при автономном существовании. Оценка обстановки. Поиск путей выхода из автономии. Принятие решения по выходу из автономии и его реализация. Возможное поведение человека в экстремальных ситуациях. Факторы и стрессоры выживания. Продолжительность автономии. Меры профилактики по предотвращению стрессоров выживания.

II. Туристская подготовка (пешеходный туризм)

2.1. Нормативные документы по туризму

Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций, путешествий, экскурсий с учащимися, воспитанниками центра, студентами колледжа. Знакомство с правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Разрядные

требования по спортивному туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям природной среды Крайнего Севера при проведении длительных пеших и лыжных походов. Конструкции и оборудование летней и зимней кухни, техника изготовления приспособлений. Конструкции изготовления чехлов для топоров, пил, утепление канов. Техника изготовления таганков и тросов для костра. Техника изготовления различных бахил для зимы и лета.

Практические занятия

Изготовление и конструирование необходимого туристского снаряжения.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Организация ночлегов в горных условиях в начальный период осени и зимой. Организация ночлегов зимой с использованием отопления, а также холодных ночевок. Ветрозащитная стенка, полог. Использование разборных печей для отопления, заготовка дров к ним. Ночные дежурства. Виды примусов и других печей, правила работы с ними.

Практические занятия

Организация ночлега в различных условиях. Подготовка примусов, печей к работе, приготовление пищи на них.

2.4. Питание и водообеспечение в туристском походе

Расчет калорийности суточного рациона с учетом климатических условий Заполярья летом и зимой. Специфика зимнего комплектования продуктов. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном горном походе. Особенности и значение карманного питания, витамины. Приготовление пищи на примусе. Использование снега и льда для получения воды, водный баланс в зимних походах. Термосы, виды термосов, значение термоса в зимних походах. Правила работы с бензиновыми и газовыми примусами. Транспортировка топлива.

Практические занятия

Расчет меню и калорийности для летних и зимних походов. Подготовка примусов к работе, ремонт, приготовление пищи на примусе.

2.5. Подготовка к походу, путешествию

Изучение районов предполагаемого похода по отчетам прошедших групп, составление плана прохождения маршрута с учетом прохождения предыдущих групп. Выборка сложных участков, составление планов их прохождения. Подбор специального снаряжения и оборудования для прохождения сложных маршрутов с учетом сезонности. Разработка основных и запасных планов прохождения. Составление плана аварийного выхода.

Практические занятия

Разработка маршрута для многодневного пешего категорийного похода на плато Путорана.

2.6. Подведение итогов похода. Составление отчетов

Практические занятия

Ремонт, приведение в порядок туристского инвентаря после похода. Проведение отчетного сбора, оформление стенда, газеты, подача информации в прессу и на телевидение по итогам похода. Подготовка и составление отчета по походу.

2.7. Меры безопасности при организации лагеря.

Выбор места расположения лагеря: в горной местности, тундре, на берегу рек, в тайге, лиственном лесу. Организация лагерных работ по параллельному принципу групп. Работы по защите лагеря от неблагоприятных факторов: ветер, мороз, дождь, кровососущие насекомые. Поведение в лагере. Дежурство по лагерю. Меры безопасности с учетом времени суток, сезонности, географического местонахождения при планировании лагеря. Расположение палаток, костра, пищеблока, склада, туалета, мусорной ямы. Меры безопасности при пользовании примусами и газовыми горелками. Правила поведения в палатке, балке, особенности быта палаточного лагеря.

Практические занятия

Выбор места организации лагеря в тундре, горах, с учетом мер безопасности, организация быта в походе.

2.8. Требования безопасности к режиму лагеря.

Самовольные отлучки из лагеря. Перемещение лагеря на новое место. Действия при экстренном сворачивании лагеря. Охрана лагеря, график дежурства. Плановое снятие лагеря.

Практические занятия

Отработка действий по аварийному свертыванию лагеря, составления графика дежурства по лагерю.

2.9. Техника и способы преодоления естественных препятствий.

Особенности движения в горной местности. Преодоление гребней, бровок, ущелий, водопадов, осыпей, снежников. Движение по снежникам. Особенности движения по тундре в зимний, летний период и период межсезонья. Оценка состояния снежного покрова, пологости, выбор безопасного пути движения, страховка без специального снаряжения, самостраховка. Переправы через реки. Характеристика горных и равнинных рек. Опасности, возникающие при переправах горных рек в зависимости от сезонности и погодных условий. Определение возможности переправы через реки. Переправы по жердям и кладям, камням, с помощью плавательных средств, наведенных переправ. Наблюдение за погодными изменениями в горных районах – одна из мер безопасности. Изменение тактики движения при резких изменениях погодных условий.

Практические занятия

Отработка движения в горной местности, в тундре во время похода. Преодоление рек, склонов, осыпей, водопадов, зарослей, заболоченностей. Организация переправ.

III. Топография, ориентирование, измерения в пространстве и во времени в условиях Крайнего Севера.

3.1 Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе: сильный мороз, сильный ветер со снегом, метель, туман, плохая видимость. Предварительный подбор и проработка картографического материала, привязка выдающимися точками по карте на случай потери ориентировки. Ориентирование на местности относительно ландшафта. Использование компаса и GPRS. Определение прямого и обратного азимута в начале и конце маршрута. Разведка, маркировка в зимних условиях. Оценка пройденного пути по времени с учетом погодных условий.

Практические занятия

Ориентирование в горной местности во время похода. Преодоление участков по компасу и GPRS, определение пройденного расстояния и сверка его с картой.

3.2 Определение направления движения. Движение в заданном направлении.

Определение направления движения в сложных походных условиях Заполярья. Движение ночью. Определение направления движения на свет, по звуку, по мобильному телефону, рации. Умение выдерживания намеченного направления движения в пути, ориентирование относительно местного ландшафта. Определение ближайшей точки точной привязки к местности. Опасность движения в слепую. Выдерживание курса при отсутствии средств навигации.

Практические занятия

Способы определения направления движения днем и ночью в сложных условиях. Приёмы выдерживания намеченного движения. Движение со средствами навигации и без них.

3.3 Способы определения расстояний до доступных и недоступных объектов.

К числу простейших способов определения расстояния дальности до цели в ситуациях вынужденной автономии относятся:

- глазомерный;
- шагами и по скорости ходьбы;
- по угловой величине известных предметов
- по звуку и вспышке выстрела;
- по видимости и различимости отдельных предметов и целей.

Определение расстояний на глаз. Возможные грубые ошибки. Глазомер- индивидуальная способность человека. Определение расстояния до объекта по степени его видимости. Определение расстояния по звуку и вспышке выстрела. Определение расстояния с помощью измеренных углов. Оценка малых углов зрения «голыми руками». Определение расстояния способом визирования попеременно левым и правым глазом. Приготовление простейших приборов для определения горизонтальных и вертикальных углов. Простейший экер. Эклиметр. Посох Иакова. Грабельный угломер. Основные параметры некоторых объектов. Определение расстояний до

идущего человека. Определение расстояний с помощью построения треугольников. Способы определения ширины реки. Измерение пройденного расстояния шагами и по скорости ходьбы. Шаг как простейшая единица измерения расстояния. Отсчет шагов. Измерение шагами.

Практические занятия

Приготовление в бивачной обстановке простейшие приборы для определения горизонтальных и вертикальных углов. Определение расстояний на глаз. Определение расстояний по угловой величине известных предметов.

3.4 Определение высоты доступных и недоступных объектов.

Способы определения высоты доступных объектов:

- по длине тени;
- с помощью булавочного экера;
- по росту человека;
- при помощи записной книжки и карандаша;
- при помощи высотомера лесоводов;

Способы определения высоты недоступных объектов:

- с помощью простого высотомера из двух планок;
- с помощью высотомера лесоводов;

Практические занятия

Изготовление простейших высотомеров. Измерение высоты доступных и недоступных предметов с помощью простейших методов.

3.5 Соревнование по ориентированию

Подготовка и участие в соревнованиях по ориентированию. Особенности проведения соревнований по ориентированию в условиях Заполярья. Значение температурного режима и скорости ветра. Подготовка к работе в качестве контролера. Особенности экипировки контролеров.

Практические занятия

Участие в соревнованиях в качестве контролера.

IV. Краеведение.

4.1. Изучение района путешествия многодневного похода

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение маршрутов предыдущих походов, составление новых маршрутов, изучение карты многодневного похода, составление нескольких вариантов движения по выбранному маршруту с учетом погодных условий и возможных экстремальных ситуаций, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода. Подготовка докладов о районе похода, фотографий, видеозаписей для общего просмотра.

Практические занятия.

Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

4.2. Общественно полезная работа в походе, путешествии, охрана природы. Выявление районов нарушения экологического равновесия.

Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по минералогии, различных интересных камней, прочтение оставленных записей у высотных

туров, оставление капсул со своими записями и впечатлениями. Запись воспоминаний и отзывов о походе путешествии участников прошедших экспедиций. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения за процессом таяния ледников Путоранских гор. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Отслеживание воздействия на природу разведывательных геологических изысканий.

Природоохранительная деятельность туристов.

V. Специальная подготовка.

V.I. Специальная психологическая подготовка

5.1.1 Психология малых групп в экстремальных условиях

Введение в проблему малых групп. Определение малой группы, типы групп, процессы становления групповых норм поведения, понятие групповой сплочённости. Типы личностного и группового реагирования на экстремальную ситуацию. Понятие посттравматического стрессового расстройства. Лидерство в группе. Понятие лидерства и типы лидеров в группе, психологические основы лидерства и роль лидеров разного типа. Понятие группового решения. Деление в группе основных обязанностей, связанных с деятельностью бытового и профессионального плана.

Группа в экстремальной ситуации. Травма или гибель одного из членов группы. Подготовленность моральная и материальная. Совпадение и несовпадение ожидаемого и действительного. Паника, причины развития, методы предотвращения и борьбы с ней.

Практические занятия

Психологический тренинг на совместимость группы. Психологические игры на принятие коллективного решения.

5.1.2. Психология одиночества.

Проблема одиночества. Понятие географической изоляции. Возможные психологические состояния в условиях одиночества. Примеры случаев географической изоляции. Типы реагирования личности в условиях одиночества, влияние личностных качеств. Стадии психологического состояния человека в условиях географической изоляции. Периоды одиночества Патологическая утомляемость. Эйфория и эйфорические состояния. Симптомы опасные для здоровья и жизни. Депрессия, опасность депрессивного состояния. Иллюзии и галлюцинации в условиях одиночества. Ощущения изменения времени. Апатия как наиболее опасное явление. Агрессия, причины агрессивности и формы её проявления. Расстройство сна и бодрствования страх, чувство одиночества.

Практические занятия

Психологический тренинг по работе с «нересурсными» состояниями (одиночество, уныние, страх).

V.II. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

5.2.1 Сооружение временных укрытий из подручных материалов.

Общие правила строительства временных укрытий. Укрытия из искусственного строительного материала (полиэтиленовая плёнка или ткань).

Двускатный шалаш. Односкатный навес. Навес с двойной крышей. П-образный навес. Треугольный шалаш. Чум. Вигвам. Бивачный мешок.

Укрытия из лесоматериалов. Импровизированный навес. Двускатный шалаш. Шалаш «на скорую руку». Односкатный навес. Адыгейский домик. Лежанка. «Лежанка-гнездо». Импровизированный гамак. Шалаш-гамак. Чум. Землянка. Полуземлянка. Сруб.

Практические занятия

Строительство простейших временных укрытия из искусственного строительного материала и лесоматериалов.

5.2.2. Защита сооружения от кровососущих насекомых

Защита временных и постоянных укрытий от кровососущих насекомых простейшими способами (задымление, москитной тканью, марлей). Значение защиты в условиях автономии. Выбор места для установки палаток, лагеря с наименьшим прессингом насекомых.

Практические занятия.

Защита сооружений от кровососущих насекомых во время походов.

5.2.3. Снежные укрытия и их особенности

Правила строительства снежных укрытий. Меры безопасности. Убежища открытого типа: снежная яма, снежная хижина, круглая хижина, треугольная хижина, снежный чум, полупещеры. Убежища закрытого типа: пещера «классическая» и «неклассическая», снежная берлога, нора, «ледянка». Убежища блочного типа: классическая иглу «спиральная», «кольцевая» иглу, иглу над ямой, иглу из плоских блоков, снежная землянка, снежный домик.

Практические занятия

Отработка общих правил строительства снежных убежищ и меры безопасности;

порядок и правила строительства нескольких видов снежных укрытий. Строительство снежной стенки.

5.2.4. Способы добывания огня без спичек. Сохранение огня.

Опыт сохранения огня народов Севера.

Потребность человека в огне. Примитивные способы получения огня без использования спичек: ударами стали о кремь, ударами кремня о рудные минералы, трением дерево о дерево (пиление, вспахивание - огневой плуг, сверление), с помощью ватного валика и двух дощечек, с помощью огнестрельного оружия, с помощью аккумулятора и батареи, с помощью линзы, с помощью марганцево-кислого калия и глицерина, с помощью марганцево-кислого калия и сахара, с помощью кремня от зажигалки и напильника. Необходимость серьезных знаний и умений. Способы сохранения огня для длительного обогрева и переноски.

Практические занятия

Отработка примитивных способов получения огня без спичек; получение огня без спичек в условиях Заполярья и автономии, основные способы сохранения огня и транспортировки.

5.2.5. Типы костров и их предназначение.

Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров. Растопка. «Запальные дрова». Искусство разведения малого костра. Противопожарные правила. Разведение костра под дождем. Использование горючих веществ (вопросы безопасности).

Типы костров: простой, крот, полинезийский, дакота-ямка, звёздный, охотник, решетка, заборчик, колодец-сруб, шалаш-конус, камин, крыша-скат, таёжные (пушка, крест, три бревна, нодья), ночной огонь, ленивый, дымари.

Практические занятия

Правила безопасности при разведении костра.

Разведение малого костра до состояния устойчивого горения;

Выбор и разведение костра в зависимости от конкретных природно-социальных условий автономии.

5.2.6. Способы оборудование кострового бивака

Постановка навеса-отражателя и оборудование лежанки. Снежный заслон. Варианты сооружения жаровых костров. Размещение группы возле огня. Ночёвка по таёжному (варианты). Холодная ночёвка без укрытий. Меры безопасности.

Практические занятия

Правильно оборудовать костровой бивак в походе.

Оборудования аварийного кострового бивака во время переходов, способы холодной ночёвки без укрытий.

5.2.7. Аварийный запас

Носимый аварийный запас (НАЗ) как инструмент выживания. Профессиональные и гражданские НАЗы. Варианты НАЗов, предназначенных для любителей путешествий. Перечень предметов, чаще всего используемых в различных комплектах выживания (наиболее универсальные и многофункциональные предметы). Герметичная упаковка водобоящихся предметов укладки. Использование в качестве контейнера мыльницы и авторучки. Творческий поход к вопросу комплектования любительских НАЗов. Использование обычных вещей в автономии в личных интересах выживающего.

Практические занятия

Комплектование НАЗа.

V.III. Подача сигналов бедствия в аварийной ситуации

5.3.1. Средства визуальной и звуковой сигнализации.

Костёр - как простейший способ подачи сигнала бедствия. Эффективность сигнального костра в зависимости от места его разведения. Размеры и расположение сигнальных костров. Дымовые сигналы. Дымообразующие сигналы. "Запальный костёр". Переносные факелы. Факел-костры. Использование костра внутри укрытия в качестве сигнала.

Сигнальное зеркало: разновидности, правила использования. Изготовление импровизированного сигнального зеркала. Использование светоотражающих свойств металлической фольги, широкого лезвия ножа, дна консервной банки. Воздушные змеи, флаги-сигналы. Электрический фонарь. Свисток.

Пиротехнические сигнальные средства: патрон сигнальный ночного и дневного действия (ПСНД-30), патроны-мортирки, сигнальные реактивные патроны с парашютом. Особенности использования пиротехнических сигнальных средств. Правила безопасности. Международная кодовая таблица сигналов бедствия. Способы обозначения сигналов (снятие верхнего слоя почвы, использование лоскутов ткани, вытаптывание знаков на снегу и др.), размеры линий, материал, контрастность фона. Жестовая сигнализация.

Внутригрупповая аварийная сигнализация. Общие правила подачи сигналов бедствия.

Практические занятия

Основные правила подачи сигналов бедствия:

правила пользования простейшими пиротехническими средствами;

основные правила подачи сигнала бедствия с помощью сигнального зеркала; основные сигналы бедствия (и способы их обозначения) Международной кодовой таблицы; отработка одного из способов простейшей внутригрупповой аварийной сигнализации; применять простейшие пиротехнические сигнальные средства; подавать сигнал бедствия с помощью простейших сигнальных костров; изготавливать и применять импровизированное сигнальное зеркало; передавать простейшую информацию с помощью внутригрупповой аварийной сигнализации.

5.3.2. Правила эвакуации с помощью спасательных транспортных средств.

Виды сигналов обнаружения. Подготовка к эвакуации. Эвакуация на борт спасательного вертолѐта. Требования к посадочной площадке для вертолѐта. Передача информации с земли на борт спасательного вертолѐта. Степени безопасности пространства около вертолѐта. Общие правила безопасности при работе с подъёмными механизмами. Эвакуация из воды. Средства эвакуации. Эвакуация потерпевших бедствие с аварийного судна. Общие правила.

Практические занятия

Отработка правила посадки и высадки.

5.3.3. Изучение следов пешеходов, транспортных средств и животных в тундре.

Изучение следов пешеходов (лыжников). Элементы механизма движения человека. Образование следа. Определение направления движения человека (группы людей) по механизму образования следа. Определение давности следа. Получение по следам некоторых сведений о самом человеке (походка, примерный рост, возраст, физическое состояние и т.п.).

Изучение следов, оставленных транспортом. Определение вида и количества транспорта, направления движения и давности следа. Изучение следов животных. Определение давности следа.

Практические занятия

Получение необходимых сведений по следам пешеходов (лыжников), транспортных средств, животных.

5.3.4. Основные правила для следопыта.

Исследование отпечатков следов. Система «затёсов» вдоль мало проторенных троп. Постоянные и временные знаки. Туристические знаки. Знаки для указания направления следования. «Запретительные» знаки. Правила определения расположения населённого пункта. Лесные дороги и тропы.

Практические занятия

Использование основных правил следопыта по исследованию отпечатков следов и поиску ближайшего населённого пункта;

метить прокладываемый маршрут с помощью временных знаков.

5.3.5. Особенности определения изменения погоды. Опыт определения погоды Коренных Народов Крайнего Севера.

Необходимость умения определять по природным признакам вероятные изменения погоды. Определение погоды:

по поведению некоторых видов беспозвоночных животных; с помощью «растений-синоптиков»; по естественному «барометру» из елового (можжевельного) сучка; по поведению некоторых видов птиц, рыб, млекопитающих; по состоянию отдельных метеорологических элементов (признаки устойчивой ясной погоды; признаки перемены погоды на ненастную; признаки устойчивой ненастной погоды; признаки перемены ненастной погоды на хорошую; признаки приближения грозы). Предсказания изменений погоды: приметы для краткосрочных и долгосрочных прогнозов; степень надежности различных признаков определения погоды.

Практические занятия

Отработка умений и практических навыков в изменениях погоды.

Различные способы определения погоды и степени их надежности.

Грамотно составлять краткосрочные прогнозы ближайших изменений погоды, используя простейшие метеорологические элементы и природные признаки.

V.IV. Организация аварийного перехода в условиях Крайнего Севера.

5.4.1. Основные правила аварийного перехода в тундре зимой и летом.

Понятие о средней скорости пешехода.

Правило1: «Не спеши!». Отрицательные стороны высокой скорости передвижения. Экономия внутренних энергозапасов.

Правило2: «Не допускай стихийного движения!». Организация и планирование передвижения. Тактика движения - примерная скорость, время малых и больших привалов, порядок расстановки людей в колонне, способы внутригрупповой звуковой и жестовой сигнализации, местонахождение аварийного и другого снаряжения и т.п. Передвижение уставшего человека.

Правило3: «Не рискуй!». Соблюдение походной техники безопасности («лучший путь не тот, что короток, а тот, что безопасен»). Наиболее общие рекомендации по преодолению труднопроходимых участков местности. Ноги в условиях многосуточного аварийного перехода - главный «инструмент» выживания. Профилактика переутомления в пути.

Одно-, двух- и трехдневные походы, выполнение нормативов на значки «Юный турист России», «Турист России».

Практические занятия

Практическая отработка поведенческих эколого-туристических умений хождения в природном окружении: по равнинным участкам, спуск и подъем по травянистому крутому склону.

Отработка основных правил аварийного перехода во время похода с холодной ночевкой.

5.4.2. Организация перехода в условиях полярной ночи.

Особенности передвижения по глубокому снегу. Построение группы, сменность направляющего. Защита ног от переохлаждения. Бахилы. Переход на лыжах. Переход на снегоступах. Правила организации привала. Профилактика общего замерзания и локальных обморожений. Изготовление импровизированной маски для защиты лица. Особенности перехода по льду водоемов; правила безопасности. Степени прочности льда. Оказание помощи провалившемуся под лед человеку. Выбор пути по льду водоема.

Практические занятия

Особенности передвижения по глубокому снегу, особенности перехода по льду водоемов; основные правила оказания помощи провалившемуся под лёд человеку; способы утепления рук, ног и лица во время аварийного перехода. Совершение перехода на лыжах, снегоступах и без таковых в условиях зимнего времени.

5.4.3. Устройство и изготовление средств передвижения по тундре зимой.

Изготовление самодельных снегоступов из подручных материалов, импровизированных лыжных палок. Материалы для изготовления. Поиск материалов в низинах рек ручьев, использование тальника и ольхи. Изготовление и использование импровизированных саней. Необходимый материал для вязки саней, изготовление полозьев. Опыт изготовления нарт народами Крайнего Севера

Практические занятия

Способы изготовления самодельных средств передвижения и транспортировки грузов или пострадавшего по тундре.

Собственноручно изготовить снегоступы, лыжные палки, сделать заготовки для изготовления саней.

5.4.4. Изготовление самодельного походного снаряжения и ремонт одежды из подручных средств.

Изготовление импровизированного рюкзака. Конструкции примитивных станковых рюкзаков. Рюкзак-торба. Примитивные сандалии. Изготовление бахил. Ремонт и пошив одежды в аварийных условиях.

Практические занятия

Способы изготовления самодельного походного снаряжения. Собственноручно изготовить рюкзак, сандалии, снегоступы, бахилы. Производить ремонт и пошив одежды в полевых условиях.

V.V. Особенности автономного существования в условиях Крайнего Севера.

5.5.1. Физиологические ресурсы человека в экстремальных ситуациях

Приспособительные реакции организма в период голодания. Продолжительность жизни при полном голодании. Малокалорийное питание и его преимущество перед полным голоданием. Рациональное использование аварийного запаса продовольствия. Рационирование водопотребления. Особенности знания физиологических возможностей человека в условиях голодания (малокалорийного питания) и аварийного водопотребления.

5.5.2. Сезонное использование дикорастущих съедобных растений и грибов

Калорийность растительной пищи. Части растений, используемые в пищу. Способы определения пригодности в пищу незнакомых растений. Вынужденное использование в пищу незнакомых растений. Ядовитые растения. Съедобные растения. Прибрежные растения, пригодные в пищу. «Заболонь». Сбор грибов (калорийность, примитивная кулинарная обработка). Зимние грибы. Лесные ягоды.

Практические занятия

Приготовление травяного чая.

Основные виды растений и грибов, с которыми следует избегать контакта; способы определения пригодности в пищу незнакомых растений;

основные виды съедобных растений и грибов; способы кулинарной обработки растительной пищи, отыскивать, собирать и проводить простейшую кулинарную обработку съедобных растений и грибов.

5.5.3. Водообеспечение в аварийной ситуации.

Важность проблемы водообеспечения в автономии. Методы очистки воды с помощью подручных средств. Механическая очистка: фильтрация воды через песок, ткань, уголь. «Биологическая» очистка: с использованием настойки йода, марганцево-кислого калия, веток черемухи, кипячением. Виды водоисточников и их краткая характеристика. Опасность инфекционных и глистных заболеваний при употреблении воды из слабопроточных и стоячих водоемов. Способы изготовления различных вариантов импровизированных фильтров для очистки воды.

Практические занятия

Изготавливать из подручного материала два-три вида импровизированных фильтров для очистки воды.

V.VI. Некоторые элементы спасательных работ, тактики и техники туризма.

5.6.1. Техника вязания узлов.

Завязывание узлов на веревке для ее практического использования - древнейшее изобретение человечества. Необходимость приобретения навыка вязания узлов. О названиях узлов. О прочности узлов.

Узлы и технические приемы: узлы для связывания веревок (прямой, рифовый, ткацкий, встречный, встречная восьмерка, шкотовый, брамшкотовый, грейпвайн); привязочные узлы (простой штык, привязочный, удавка, карабинная удавка, узел удава, двойной узел удава, крест);

вязание деревянного каркаса с использованием узла «крест»; петли (простой скользящий узел, скользящая петля, проводник, восьмерка-проводник, беседочный узел, силковый узел, стремя); вспомогательные узлы (маркировочный, контрольный); использование маркировочного узла для наращивания слег; специальные узлы (схватывающий, обмоточный, карабинный); узлы, используемые в рыбной ловле (варианты привязывания рыболовных крючков);

Практические занятия

Использование полиспаста для наведения переправ, вязка различных типов узлов, вязка деревянного каркаса, наращивание слег.

5.6.2. Транспортировка пострадавшего на подручных средствах.

Переноска пострадавшего:

в одиночку (на спине, на перевернутом рюкзаке, в рюкзаке с прорезанными боковинами, на бухте веревки, на палке);

вдвоем (на руках, взятых в «замок», на бухте веревки, на сиденье из палки, лыжных палок и проч.).

Вязка носилок из подручных средств. Простейшие носилки. Носилки из двух шестов с перекладинами. Носилки-волокуша (из двух-четырех лыж, из веток деревьев). Транспортировка пострадавшего на палатке, полиэтиленовой пленке и других подручных средствах. Транспортировка пострадавшего на

носилках; подъем, спуск. Точки страховки: на крутом осыпном склоне, на травяном склоне, на снежном склоне).

Знать: способы транспортировки пострадавшего на подручных средствах;

способы изготовления из подручных средств волокуш, жестких и мягких носилок;

Практические занятия

Переноска пострадавшего различными способами;

изготовление из подручного материала волокуши, жесткие и мягкие носилки.

5.6.3. Организация спасательных работ силами группы.

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

Действия группы при несчастном случае (падение на склоне падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи. Принятие решения о порядке действий группы (движение с пострадавшим по

маршруту, движение с пострадавшим к населенному пункту, вызов медицинской помощи на место происшествия). Действия группы в этих случаях.

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

Практические занятия

Поиск отставшего или заблудившегося. Действия оставшейся части группы Действия группы при несчастном случае (падение на склоне падение в трещину, утопление при переправе вброд). Организация подъема и перенос, транспортировка пострадавшего. Оказание ему первой медицинской помощи.

5.6.4. Основы оказания первой медицинской помощи (ПМП) в полевых условиях при задержке эвакуации.

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

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

5.6.5., 5.6.6., 5.6.7., 5.6.8., 5.6.9. Спортивный туризм.

Личное снаряжение дистанции – пешеходная. Страховочная система. Как ее одеть. Параллельная переправа, техника движения. Бабочка, техника движения. Блок этапов «Подъем – траверс – спуск», техника движения. Навесная переправа, техника движения. Подъем по вертикальным перилам. Тактика и техника личного прохождения дистанции 2 – го класса в закрытых помещениях. Блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам». Блок этапов «Навесная переправа - спуск по вертикальным перилам». Тактика и техника личного прохождения дистанции 1-го класса в закрытых помещениях. Правила страховки на скалолазном стенде. Туристские узлы для связывания веревок одинакового диаметра: прямой, встречный, грейпвайн, встречная восьмерка. Туристские узлы для присоединения к опоре: булинь, восьмерка – проводник, проводник, стремя, штык.

Практика занятия.

Отработка специальных практических умений по теме. Личное прохождение дистанции 1- го класса, на время, с такими этапами как: «навесная переправа», «параллельная переправа», «Бабочка», «Подъем –

траверс – спуск». Разбор ошибок. Оработка специальных практических умений по теме: личное прохождение дистанции 1 - го класса в закрытых помещениях, на время, с такими этапами как: блок этапов «Подъем по скалолазному стенду – спуск по вертикальным перилам», блок этапов «Навесная переправа – спуск по вертикальным перилам». Разбор ошибок. Оработка этапа «подъем по вертикальным перилам». Выполнение технических действий в составе 4 человек: «навесная переправа», «параллельная переправа». Туристский слет учащихся. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная. Соревнования по спортивному туризму дистанция – пешеходная – группа.

5.7. Соревнования по спортивному туризму.

Права и обязанности судей. Порядок работы судей на этапах.

Организация и судейство вида «Полоса препятствий». Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов.

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

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

Практические задания

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

Участие в соревнованиях в качестве участников.

VI. Общая и специальная физическая подготовка

6.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

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

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

6.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование:

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

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, прохождение густой растительности, заболоченного почвенного покрова. Движение в тундре по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Лыжная подготовка:

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, спуск с рюкзаком и без рюкзака на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом», «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности, тундре, лесотундре. Движение по заснеженным, обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки.

Туристская техника:

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

Игры с различными упражнениями туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

Преодоление препятствий без специального снаряжения по программе соревнований «Школа безопасности».

VII. Итоговая аттестация.

7.1 Сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

7.2 Сдача контрольных нормативов по техническим навыкам.

7.3 Тестирование.

Практическое занятие.

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке и техническим навыкам. Выполнение итогового тестирования.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны овладеть начальным уровнем знаний, умений и навыков по спортивному туризму.

Личностные:

- сформированы основы здорового и безопасного образа жизни, понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- усвоены правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- сформированы знания о природе, прошлом и настоящем своей Малой Родины, уважение к Отечеству;
- сформированы навыки работы в коллективе, сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развиты такие личностные качества, как дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Предметные:

- сформированы первоначальные знания о технике и тактике туризма (об ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи и поисково-спасательных работах);
- сформированы знания к укреплению здоровья и здорового образа жизни;
- сформированы знания, умения и навыки, необходимые для выживания и жизнеобеспечения в условиях Заполярья.
- сформированы теоретические знания о своем крае и его возможностях;
- сформированы теоретические знания и практические умения по спортивному ориентированию (работа с картой, компасом, условными обозначениями, границами);
- сформированы навыки участия в туристских походах, соревнованиях по основам медицинских знаний, и в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Метапредметные:

- сформированы навыки культурного общения и поведения в коллективе;
- сформировано уважительное отношения к России, родному краю, его истории культуре;
- развита самостоятельность, ответственность, аккуратность, дисциплинированность.

Образовательным результатом освоения программы обучения должно стать формирование *ключевых компетентностей*:

- *деятельностной компетентности*, заключающейся в умении планировать и достигать результата;

– *коммуникативной компетентности*, быть общительным, уметь слушать своих товарищей и слышать себя, уметь принимать другого человека таким, какой он есть, уметь прощать и сопереживать другому, уметь работать в команде и делать общее дело;

– *социальной и гражданской*, стремление к сохранению здоровья и здоровому образу жизни, соблюдение норм и правил гражданского общества.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Основы спортивного туризма» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 1

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	34	102	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Промежуточная аттестация 25-31 мая.
2.	2 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Итоговая аттестация 25-31 мая.
3	3 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Итоговая аттестация 25-31 мая.
4	4 год обучения	01.09.2021	31.05.2022	36	108	324	3 раза в неделю по 3 академических часа	Итоговая аттестация 25-31 мая.

*Академический час=40 мин., перемена =10 мин.

*Праздничные дни - по календарю.

2.2 Условия реализации программы

Для реализации программы требуется кадровое, методическое, информационное и материально-техническое обеспечение.

I. Материально-техническое обеспечение для реализации программы (из расчета 12 человек в группе).

Практические занятия по основам безопасности и жизнеобеспечения, пешеходного туризма проходят большей частью на природе во время походов, слетов, соревнований, выездных лагерей, а также в спортивном зале, оборудованном скаладромом и туристскими переправами.

Таблица 2

Рекомендуемый перечень группового снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Палатка туристская (3-4 местная)	4 шт.
2.	Палатка туристская (1-2 местная)	2 шт.
3.	Палатка для столовой «Базовая» 4*4 метра	1 шт.
4.	Пила туристская компактная	2 шт.
5.	Пила двуручная	1 шт.
6.	Примус туристский	2 шт.
7.	Топор малый (в чехле)	1 шт.
8.	Трос костровой с регулируемыми крючьями	1 шт.
9.	Лопата сапёрная (в чехле)	1 шт.
10.	Рукавицы костровые (брезентовые)	2 пары
11.	Каны (котлы) туристские	Компл.
12.	Аптечка медицинская	Компл.
13.	Ремонтный набор	Компл.
14.	Накидка от дождя (полиэтиленовая)	Компл.
15.	Спортивная форма (беговуха)	Компл.
16.	Костюм спортивный парадный	Компл.
17.	Куртки синтепоновые парадные	Компл.
18.	Номера участников (нагрудные)	Компл.
19.	Тент 3*4 м	2 шт.
20.	Клеёнка кухонная	2 шт.
21.	Посуда для приготовления пищи (ножи, тёрка, доска разделочная, открывашка и т.д.)	Компл.

Таблица 3

Рекомендуемый перечень специального снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Верёвка основная (20 м)	2 шт.
2.	Верёвка основная (30 м)	2 шт.
3.	Верёвка основная (40 м)	4 шт.
4.	Верёвка вспомогательная (20 м)	2 шт.
5.	Верёвка вспомогательная (40 м)	2 шт.
6.	Петля прусика (верёвка диаметром 6 мм)	Компл.
7.	Спецполотно для носилок	2 шт.
8.	Приспособление для переноски пострадавшего на несущем	2 шт.
9.	Система страховочная (грудная обвязка + беседка)	Компл.
10.	Карабин туристский (муфтовый)	Компл.
11.	Карабин туристский (автомат)	Компл.
12.	Альпеншток	4 шт.
13.	Каска альпинистская	Компл.
14.	ФСУ (восьмёрка)	Компл.
15.	ФСУ (для сдвоенной основной верёвки)	2 шт.
16.	Петли из основной верёвки	Компл.
17.	Рюкзак (60 л)	2 шт.
18.	Лыжи спортивно-беговые	Компл.
19.	Крепления лыжные	Компл.
20.	Лыжные палки	Компл.
21.	Ботинки лыжные	Компл.

Таблица 4

**Рекомендуемый перечень учебного оборудования,
снаряжения и инвентаря**

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
2.	Секундомер электронный	4 шт.
3.	Курвиметр	8 шт.
4.	Рулетка 20 м	1 шт.
5.	Карандаши цветные, чертёжные	Компл.
6.	Транспортир	8 шт.
7.	Карты топографические учебные	Компл.
8.	Условные знаки топографических карт	Компл.
9.	Условные знаки спортивных карт	Компл.
10.	Призмы и компостеры для спортивного ориентирования	Компл.

11.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайонов города, карты своей местности	Компл.
12.	Учебный стенд «Туристские узлы»	1 шт.
13.	Учебный стенд «Виды костров»	1 шт.
14.	Учебный стенд «Основы выживания»	1 шт.
15.	Учебный стенд «Возьми с собой в поход»	1 шт.
16.	Видеоматериалы по «Школе безопасности», технике пешеходного и лыжного туризма, зачетным походам	Компл.
17.	Видеопроектор	1 шт.
18.	Ноутбук	1 шт.
19.	Весы напольные	1 шт.
20.	Фотоаппарат цифровой	1 шт.
21.	Видеокамера цифровая	1 шт.
22.	Скакалка	2 шт.
23.	Мячи баскетбольные	2 шт.
24.	Мячи футбольные	2 шт.
25.	Мячи волейбольные	2 шт.

Таблица 5

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Рюкзак (объемом 80-100 л).	1 шт.
2.	Спальный мешок.	1 шт.
3.	Коврик туристский.	1 шт.
4.	Обувь спортивная	1 пара
5.	Ботинки туристские с жесткой подошвой	1 пара
6.	Сапоги резиновые с теплым вкладышем.	1 пара
7.	Головной убор.	1 шт.
8.	Антимоскитная сетка	1 шт.
9.	Анорак и брюки (ветрозащитный костюм).	1 шт.
10.	Спортивный тренировочный костюм.	1 шт.
11.	Кофта с плотным флисом	1 шт.
12.	Термобелье.	1 шт.
13.	Сменное нательное белье	комплект
14.	Варежки	1 пара
15.	Перчатки для лыжной подготовки.	1 пара
16.	Термоноски	2 пары
17.	Лыжная шапочка.	1 шт.
18.	Костюм ветрозащитный	Компл.
19.	Комбинезон лыжный	Компл.

20.	Бахилы лыжные	1 пара
21.	Лыжи с креплениями и ботинками.	1 пара
22.	Лыжные палки.	1 пара
23.	Очки солнцезащитные.	1 шт.
24.	Туалетные принадлежности.	Компл.
25.	Купальные принадлежности.	Компл.
26.	Полотенце банное.	1 шт.
27.	Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной). (железные или эмалированные).	Набор
28.	Блокнот и карандаш.	1 шт.
29.	Фонарь налобный.	1 шт.
30.	Накидка от дождя.	1 шт.
31.	Крем или спрей комаров.	1 шт.

II. Информационное обеспечение.

Электронные ресурсы:

Официальный сайт Федерации спортивного туризма России: [нормативные документы, обучающие семинары, новости]: URL: <http://www.tmmoscow.ru/>.

Официальный сайт Федерального центра туризма и краеведения: [статьи, нормативные документы, обучающие семинары, новости]: URL: <http://www.fcdtk.ru/>.

Официальный сайт Краевого центра туризма и краеведения: [нормативные документы, новости, календари мероприятий]: URL: <http://www.krstur.ru/>.

Официальный сайт Красноярской краевой федерации спортивного туризма:

[нормативные документы, новости, календари мероприятий]: URL: <http://www.kfst24.ru/>.

III. Кадровое обеспечение.

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями по спортивному туризму, имеющих минимальную педагогическую и туристско-спортивную подготовку, преподавателями ОБЖ. Образование – не ниже средне профессионального, педагогическое или профильное.

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит: (приложения 1,2,3,4,5,6,7)

- входящая диагностика;
- текущий контроль;
- итоговая аттестация.

Входящая диагностика: проводится в начале 1 года обучения и представляет собой тестирование физического состояния учащихся. Этот вид диагностики проводится с каждым учащимся и показывает наличие или отсутствие физической подготовленности необходимой для дальнейшего обучения. В диагностику входит: подтягивание (юноши), отжимание (девушки), поднятие туловища из положения лежа (пресс), бег 1 км).

Текущий контроль: предполагает отслеживание знаний и умений учащихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебного года. Контролируются отдельные упражнения оценки показателей физической подготовки (*табл.1*), с целью распределения физических нагрузок на занятиях в течение года на контрольных занятиях.

Также наряду с оценкой физических способностей и роста отслеживается техническая подготовка учащихся (*табл. 2*) в течение года согласно разделам программы обучения.

Итоговая аттестация: проводится в конце учебного года для учащихся каждого года обучения. В итоговой аттестации учитываются результаты последних контрольных срезов (физическая и специальная подготовка), а также результаты тестирования.

Результаты физической и специальной подготовки переводятся из оценок в уровень сформированности практических навыков или в %:

- Высокий - 4-5 (80-100 %)
- Достаточный – 3-3,79 (60-79 %)
- Низкий - менее 3 (менее 60 %)

2.4 Методические материалы

Методы реализации программ используемые в организации учебного процесса:

Игровой метод используется в группах 1 года обучения при проведении занятий по общей физической подготовке. Применяется для сплочения коллектива;

Объяснительно-иллюстративный метод является основным и применяется на каждом занятии с обучающимися 1-2 годов обучения. На третьем году обучения используется при демонстрации новых технических приёмов и упражнений в категорийных походах.

В учебно-тренировочном процессе используются следующие *формы организации занятий*:

- индивидуальная (самостоятельна) работа;
- групповая (командная).

Практическая деятельность организуется преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей.

Для эффективной реализации программы используется имеющаяся *методическая база*, разработанная педагогами и специалистами, работающими в данной области:

- Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Прохождение технических этапов. (корректировка 12.02.2000 г.).

- Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования: обучение жизненным навыкам в природной среде, Маслов А.Г., Константинов Ю.С., М.: МТО – ХОЛДИНГ, 2001, - 96 с.

- Школа экологического выживания: пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», Г.С.Чеурин, Москва, 1993г.

- Программы дополнительного образования детей: Вып. 5: Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2ч. Ч.1. Базовая, начальная и учебно-тренировочная туристско-спортивная подготовка. – М.: Советский спорт, 2003. – 128 с.

- Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря (вопросы безопасности) М.В.Головачев, Н.Ф.Мухамадиев, Нижний Новгород, 2001г.

- В помощь организатору туристско-краеведческой работы в школе, учреждениях дополнительного образования: организация и проведение походов, Елизарьев А.В., Бухарев А.М., Дудинка 2006 г.

- Методические рекомендации из опыта работы: «Правила пожарной безопасности в туристских походах» Елизарьев А.В., Дудинка 2007г.

Реализация содержания программы туристско-краеведческой направленности предполагает организацию деятельности объединения в строгом соответствии с нормативными документами:

- Инструкция 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 (Приложение 1к приказу Министерства образования РФ от 15.07.92 № 293).

- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ (Сборник Госкомспорта России и Министерства образования РФ).

- Обеспечение безопасности при проведении соревнований по туристскому многоборью (Извлечение из Временных правил соревнований по туристскому многоборью 2002-2005г.г., утвержденных постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от 1 декабря 2002г.) Извлечения.

- О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях. Письмо министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993г. № 9/32-Ф.

- Инструкция о порядке учета средств и составления отчетности по туристским многодневным походам, экскурсиям, экспедициям и туристским лагерям учащихся, инструктивное письмо от 10.06.97г.

- Об организации туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися, Письмо Министерства образования России от 9 июня 1994 г. №59-М.

- Временные правила соревнований по туристскому многоборью 2002-2005 гг. (Утверждены постановлением Федерации спортивного туризма ТССР от "01" декабря 2002 г.).

- Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Российской Федерации «Школа безопасности».

- Правила соревнований по спортивному ориентированию.

- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.

- Разрядные требования по спортивному туризму на 2001-2005 г.г. Утверждены Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму.

- Типовой перечень снаряжения и оборудования полевого туристского лагеря (из расчета на 50 человек) Приложение № 3 к приказу Министерства образования РФ от 28 апреля 1995 г. № 223.

- Форма отчета руководителя похода.

- Перечень документов, прилагающихся к отчету.

2.5 Список литературы

Перечень литературы для педагогов и обучающихся:

1. Аппенянский А.И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1990. – 21 с.
2. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М., ЦРИБ «Турист», 1989. – 34 с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Пособие для учителей. М.: Просвещение, 1981. – 17 с.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско – краеведческая деятельность в начальной школе. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 22 с.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983. – 101 с.
6. Головачев М.В., Мухамадиев Н.Ф., Школа выживания. Нижний Новгород, 2001. – 26 с.
7. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986. – 33 с.
8. Истомин П.И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. М.: Педагогика, 1987. – 117 с.
9. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1978. – 15 с.
10. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2000. – 127 с.
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995. – 90 с.
12. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М., ЦДЭТС МП РСФСР, 1985. – 168 с.
13. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984. – 94 с.
14. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 21 с.
15. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1997. – 46 с.
16. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 47 с.
17. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. М.: ВЛАДОС, 1999. – 38 с.
18. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988. – с. 24-28.
19. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. – 66 с.
20. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000. – 124 с.

21. Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыжных походах. – М., ЦРИБ «Турист», 1980. – 20 с.
22. Остапец-Свешников А.А. Педагогика и психология туристско – краеведческой деятельности учащихся. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 192 с.
23. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987. – 58 с.
24. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. – М., ФиС, 1987. – 64 с.
25. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М., Просвещение, 1990. – 48 с.
26. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 28 с.
27. Физическая подготовка туристов. – М., ЦРИБ «Турист», 1985. – 61 с.
28. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник. – М., издательство «Советский спорт», 2002. – 30 с.
29. Энциклопедия туриста Редколег. Е.И. Тамм (гл. ред.), А.Х. Абуков, Ю.Н. Александров и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 339 с.
30. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998. – 29 с.
31. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Обучение жизненным навыкам в природной среде, М: МТО – ХОЛДИНГ, 2001, - 96 с.
32. Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания, Краснодар «Советская Кубань» 1996. – 199 с.
33. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях – М., «Эксмо-пресс», 2001. – 27 с.
34. Г.Я Рыжавский. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995 г.
35. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. Мысль., 1993. – 47 с.
36. С.К.Шойгу, Фалеев М.И., Учебник спасателя. МЧС России. 2002. – 50 с.
37. Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. - М.; МГЦТК "Дорога", 1991. – 33 с.

Оценка показателей технической подготовки

Упражнение	Результат		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Установка 2х скатной палатки группой из 2чел. мин.	3	5	7
Установка 2х местной дуговой палатки группой из 2чел. мин.	5	8	10
Маркировка основной верёвки длиной 30 метров сек.	25	30	35
Определить по компасу стороны света сек.	10	15	20
Определить по компасу азимут на предмет сек.	25	30	35
Карабин с муфтой – отстежка и пристежка, сек.	3-5	6-8	9 - 11
Карабин с байонетом – отстежка и пристежка, сек.	2-3	4-6	7 - 9
Временная вязка основной группы узлов сек.			
восьмерка-проводник, проводник	4-12	13-18	19 -25
грейпвайн, встречный, прямой	7-14	15-19	20 -26
Булинь, стремя	8-13	14-19	20 - 25
Перестежка через препятствие 10 карабинов.	15	20	30
Параллельная переправа	12	18	21
Привязка петли самостраховки к перилам			
привязка	5-10	11-15	16 - 22
отвязка	3-6	8-12	13 - 18
Преодоление навесной	12	15	18

переправы длиной 15 м. сек.			
--------------------------------	--	--	--

Таблица 7

Оценка показателей физической подготовки (мальчики, юноши)

№ п/п	Упражнение	оценка Оценка,	Возрастная группа (лет)				
			12	13	14	15	16
1.	Бег 30 м., (сек.)	5	5,1-5,5	4,8-5,2	4,4-4,8	4,2-4,7	4,1-4,4
		4	5,6-6,0	5,3-5,7	4,9-5,3	4,8-5,2	4,5-4,9
		3	6,1-6,5	5,8-6,2	5,4-5,8	5,3-5,6	5,0-5,4
2.	Кросс 1000 м., (мин., сек.)	5	3,32-	3,23-	3,13-	3,06-	3,01-
		4	3,51	3,44	3,43	3,23	3,08
		3	3,52-	3,45-	3,44-	3,24-	3,09-
			4,23	4,10	3,58	3,47	3,16
			4,24-	4,11-	3,59-	3,48-	3,17-
			4,54	4,40	4,30	4,16	3,25
3.	Поднимание туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз в мин.)	5	20	25	30	35	40
		4	18	22	25	30	35
		3	15	20	20	25	30
4.	Подтягивание (кол-во раз)	5	9-11	10-14	12-17	14-19	16-20
		4	7-8	8-9	9-11	10-13	12-15
		3	4-6	5-7	5-8	5-9	6-11
5.	Наклон вперед, (см.)	5	От 11	От 11	От 11	От 11	От 11
		4	4 - 10,5	4- 10,5	4 - 10,5	4 - 10,5	4 - 10,5
		3	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5
6.	Прыжок в длину с места, (см).	5	196-210	211-220	215-225	220-230	225-
		4	181-195	196-210	206-214	213-219	236
		3	166-180	181-195	191-205	201-212	217- 224 209- 216

Оценка показателей физической подготовки (девочки, девушки)

№ п/п	Упражнение	оценк	Возрастная группа (лет)				
			12	13	14	15	16
1.	Бег 30 м., сек.	5	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,3-4,7
		4	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
		3	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
2.	Кросс 1000 м., мин., сек.	5	3,45-4,06	3,35-	3,26-	3,18-	3,14-
		4	4,07-4,28	3,50	3,40	3,30	3,25
		3	4,29-4,54	3,51- 4,10 4,11- 4,33	3,41- 3,58 3,59- 4,18	3,31- 3,47 3,48- 4,05	3,26- 3,37 3,38- 4,00
3.	Поднимание туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз в мин.)	5	18	22	25	30	35
		4	15	20	20	25	30
		3	10	15	15	20	25
4.	Подтягивание , кол-во раз	5	5-6	6-7	7-8	8-9	9
		4	3-4	4-5	5-6	5-7	6-8
		3	1	1-3	1-3	2-4	2-5
5.	Наклон вперед, см.	5	от 16	от 16	от 16	от 16	от 16
		4	5 - 15,5	5 - 15,5	5 - 15,5	5 - 15,53	5 - 15,5
		3	3 до 5	3 до 5	3 до 5	до 5	3 до 5
6.	Прыжок в длину с места, см.	5	171-180	186-195	201-210	211-220	215-225
		4	161-170	176-185	191-205	201-210	205-214
		3	150-160	165-175	180-190	180-200	190-204

Кроме этого проводится тестирование. Результаты тестовых заданий по медицинской подготовки, по специальной подготовки (*приложение 2, 3*), показатели физической и специальной подготовки (практика) оцениваются по системе оценок: удовл., хорошо, отлично.

Результаты теста оцениваются в баллах: за каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 10 (100%).

Оценка «Отлично» - 80-100%

Оценка «Хорошо» - 60-80 %

Оценка «Удовлетворительно» - менее 60%

Результаты текущего контроля заносятся в протокол текущего контроля (*табл. 2 приложения 4*). В конце учебного года каждому учащемуся выводится средняя арифметическая оценка по текущему контролю.

Результаты диагностики фиксируются в рабочей тетради педагога:

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Подтягивание, отжимание	поднимание туловища из положения лежа (пресс)	Бег
1.	Назаров С.	20	38	4 мин. 50 сек.

Тестирование

по разделу программы обучения: «Медицинская подготовка»
для 1,2,3 года обучения

1. Определите вид кровотечения, если кровь темного цвета вытекает медленно:

- А) венозное;**
- Б) капиллярное;
- В) паренхиматозное
- Г) артериальное
- Д) смешанное

2. Определите способ остановки кровотечения при разрезе пальца:

- А) наложение жгута;
- Б) пальцевое прижатие;
- В) придание конечности возвышенного положение;
- Г) максимальное сгибание конечности с зажимом валика;
- Д) наложение тугй давящей повязки;
- Е) наложение повязки;**

3. Определите вид раны, если края ровные, отверстие небольшое, глубоко поражены ткани и сосуды, наблюдается кровотечение:

- А) рваная;
- Б) огнестрельная;
- В) укушенная;
- Г) резаная;
- Д) колотая;**

4. Определите правильность обработки огнестрельной раны :

- А) промыть перекисью водорода;
- Б) промыть перекисью водорода, обработать дезинфицирующим раствором вокруг раны, наложить стерильную салфетку и перебинтовать;**
- В) закрыть рану стерильной салфеткой, так чтобы края раны были под салфеткой, приклеить лейкопластырем;
- Г) рану смазать йодом, перебинтовать;

5. Определите вид кровотечения, если кровь вытекает смешиваясь алая с темной:

- а) венозное;
- б) капиллярное;
- в) паренхиматозное;
- г) артериальное;
- д) смешанное;**

6. Определите способ остановки кровотечения, при сильном разрезе внутренней части ладони:

- А) наложение жгута;
- Б) пальцевое прижатие;
- В) придание конечности возвышенного положение;
- Г) максимальное сгибание конечности с зажимом валика;
- Д) наложение тугой давящей повязки;**
- Е) наложение повязки;

7. Определите вид раны, если ранение нанесено острыми режущими предметами, края ровные, сильное кровотечение:

- А) рваная;
- Б) огнестрельная;
- В) укушенная;
- Г) резаная;**
- Д) колотая;

8. Определите правильность обработки раны, если при падении на колено содрана кожа более спичечного коробка:

- А) промыть перекисью водорода;
- Б) промыть перекисью водорода, обработать дезинфицирующим раствором вокруг раны, наложить стерильную салфетку и перебинтовать;**
- В) закрыть рану стерильной салфеткой, так чтобы края раны были под салфеткой, приклеить лейкопластырем;
- Г) рану смазать йодом, перебинтовать;

9. Как оказать первую помощь при отравлении?

- А) Дать пострадавшему 3-4 стакана теплой воды, вызвать рвоту, принять 2-3 таблетки активированного угля.**
- Б) Дать пострадавшему обезболивающее, подождать.
- Г) Транспортировать пострадавшего до ближайшей больницы.

10. С какой целью можно использовать марганцовку из медицинской аптечки?

- А) Водным раствором промывают желудок.
- Б) Водным раствором промывают раны.
- Г) Во всех перечисленных случаях.**

Тестирование
по разделу программы обучения: «Специальная подготовка»
для 1,2,3 года обучения

1. Выберите из указанных ниже основные виды экстремальных ситуаций в природе:

- А. резкое изменение природных условий;**
- Б. неумение ориентироваться на местности;
- В. переезд на новое место жительства;
- Г. вынужденное автономное существование;
- Д. потеря личного снаряжения;
- Е. Смена климатогеографических условий.

2. Причинами вынужденного автономного существования в природных условиях являются:

- А. авария транспортных средств;
- Б. выпадение осадков;
- В. потеря части продуктов питания;
- Г. потеря группы на маршруте;**
- Д. потеря компаса;
- Е. потеря ориентировки на местности.

3. Какая задача при проведении похода является главной:

- А. выполнение целей и задач похода;
- Б. обеспечение безопасности;**
- В. полное прохождение маршрута;
- Г. соблюдение графика похода;
- Д. правильное движение группы;
- Е. регистрация в пунктах прохождения маршрута.

4. С какой целью руководитель обязан сообщить о маршруте группы в поисково-спасательную службу:

- А. для сопровождения представителя ПСС группы на маршруте;
- Б. для контроля ПСС правильности прохождения группой пунктов на маршруте;
- В. для выделения группе средств связи;
- Г. для оказания оперативной помощи в экстремальных ситуациях или несвоевременном прохождении маршрута;**
- Д. для составления отчетности по прохождении маршрута;
- Е. для определения сложности маршрута.

5. Из нижеперечисленных объектов, выберите те, которые являются линейными ориентирами:

- А. линии электропередач;**
- Б. границы леса;
- В. летящий самолет;
- Г. овраг;

- Д. дорога;
- Е. трактор в поле

6. Наиболее удобной обувью в походе являются:

А. туристские ботинки;

- Б. сапоги резиновые;
- В. сапоги хромовые;
- Г. кроссовки;
- Д. полуботинки;
- Е. кеды.

7. Как высушить резиновые сапоги в походе без наличия огня:

А. вытащить из сапог стельки и протереть внутри досуха тряпкой;

- Б. набить сапоги сухой травой или бумагой и поставить их недалеко от костра;
- В. поставить сапоги к теплу, но не к открытому огню;
- Г. вбить около костра колышки и повесить на них сапоги;
- Д. нагреть на костре овес и засыпать его в сапоги;
- Е. засыпать внутрь соли и подождать пока она впитает влагу.

8. Что нужно делать, если в походе вы отстали от группы:

- А. идти ближайшим путем к предполагаемому вами пункту;
- Б. ждать, когда за вами вернутся;**
- В. остановиться на развилке тропы;
- Г. всегда двигаться только влево, чтобы не сбиться с курса;
- Д. не сходить с тропы, искать следы товарищей;
- Е. идти обратно на начало маршрута.

9. Приметами хоженной тропы могут быть:

- А. высокая трава;
- Б. примятая трава;**
- В. следы от транспорта;
- Г. растущие на тропе грибы, ягоды;
- Д. следы деятельности человека(фантики, бумага, окурки, остатки пищи);
- Е. сломанные ветки.

10.Источник света (костер) виден ночью на земле с расстояния:

- А.3 км;
- Б. 5 км;
- В. 8 км;
- Г. 10 км;
- Е. 12 км**

Ф.И.О. учащегося	Оценка физической подготовки <i>(из последнего контрольного занятия)</i>	Оценка технической подготовки <i>(из последнего контрольного занятия)</i>	Результаты тестирования	Уровень освоения программы обучения
Назаров С.	3,5 (достаточный)	4 (высокий)	Достаточный	Достаточный

В ходе тестирования учащимся предлагается ответить на вопросы с предложенными вариантами ответов). Учащиеся 1 года обучения отвечают на вопросы (приложение 5), 2-го года - на вопросы (приложение 6), 3-го года - на вопросы (приложение 7), в течение 40 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 30(50) (100%). По результатам теста выводится уровень теоретических знаний учащихся:

Высокий уровень - 80-100%

Достаточный - 60-79 %

Низкий - менее 60%

Для определения уровня усвоения программы суммируются проценты промежуточной и итоговой аттестации, и выводится среднее арифметическое.

№	ФИО	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Средняя арифмет.	Уровень освоения
1.	Назаров С.	62%	70 %	66%	достаточный

Выход на уровень усвоения программы обучения:

80-100 % - высокий уровень;

60-79% - достаточный уровень;

Менее 60 % - низкий уровень.

Таблица 3 «Протокол текущего контроля»

	Оценка физической подготовки					Оценка специальной подготовки (практика)						Тест по Специальной подготовке	Тест по медицине	Средняя арифм. оценка
	Скоростные	Скоростно-силовые	выносливость	гибкость	силовые	Вязка узлов	Навесная переправа	Установка дуговой палатки	Определение азимута на предмет	Параллельная переправа	Маркировка основной веревки 30м.			
Назаров С.	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4,8

Итоговое тестирование для учащихся 1 года обучения.

1. Основная роль туризма?

А. воспитательная и оздоровительная;

Б. только спортивная;

В. только для отдыха.

2. Существуют ли правила поведения юных туристов?

А. да

Б. нет

В. каждый их придумывает сам.

3. Что относится к личному снаряжению?

А. котелок;

Б. спальник;

В. палатка.

4. Что относится к групповому снаряжению?

А. палатка;

Б. рюкзак;

В. кружка.

5. Групповое снаряжение в походе используется?

А. всеми;

Б. только одним человеком;

В. по выбору, кто чем хочет,

6. Через сколько минут после начала движения в походе делают первый привал?

А. через 30;

Б. через 15;

В. через 45.

7. Первый привал делается, для того чтобы:

А. проверить правильность подгонки личного снаряжения, обуви;

Б. определить правильность маршрута;

В. присесть на дорожку перед выходом.

8. Какой тип костра применяется при разжигании растопки:

А. колодец;

Б. шалаш;

В. звездный.

9. За костер в походе отвечает?

А. только костровой;

Б. руководитель похода;

В. все у кого есть желание.

10. Что означает слово «Бивак»?

А. место отдыха и ночлега с разведением костра и приготовлением пищи;

Б. место отдыха и перекуса;

В. место, где проводятся бивачные работы.

11. С чего начинается подготовка к походу, путешествию?

А. с постановки целей и задач похода;

Б. с подготовки группового оборудования;

В. с подготовки меню и закупки продуктов.

12. Какой график движения на маршруте применяется чаще всего для младшего возраста?

А. привал через каждые 60 минут;

Б. привал через каждые 40 минут;

В. привал через каждые 90 минут.

13. Какая задача при проведении похода является главной:

А. выполнение целей и задач похода;

Б. обеспечение безопасности;

В. полное прохождение маршрута;

14. Подводить итоги туристского путешествия нужно?

А. иногда

Б. всегда

В. никогда

15. Для чего проводится распределение обязанностей в группе во время похода?

А. чтобы все работали и приносили общественную пользу;

Б. чтобы каждый чувствовал свою ответственность и значимость в походе;

В. в обоих случаях.

16. Какое основное питание планируется в походе?

А. трехразовое

Б. одnorазовое

В. пятиразовое

17. Наиболее удобной обувью в походе являются?

А. туристские ботинки

Б. резиновые сапоги

В. колоши

18. Движение в походе осуществляется?

А. в колонну по одному или по два

Б. как кому вздумается

В. все вместе

19. На опасном и скользком участке дороги нужно:

А. предупредить об опасности и помочь пройти остальным

Б. пройдя опасный участок смотреть, как проходят другие

В. идти дальше

20. Что является общественно полезной работой в походе?

А. переноска необходимого груза на расстояния

Б. охрана природы и памятников культуры

В. ремонт инвентаря

21. Какая из веток туристских маршрутов самая длинная?

А. Дудинка – ручей Пшеничный;

Б. Дудинка – ручей Северный Левенский;

В. Дудинка – нулевой причал.

22. Для ориентирования на местности в походе мы применяем:

А. спортивную карту;

Б. топографическую карту;

В. геодезическую карту.

23. Ориентирование в темное время суток можно проводить?

А. по звездам;

Б. по солнцу;

В. по местным признакам.

24. Что нужно делать, если вы отстали от группы и не знаете маршрута?

А. оставаться на месте и ждать когда за вами придут;

Б. идти к ближайшему населенному пункту;

В. догонять группу.

25. На соревнованиях по ориентированию вы делаете отметку:

А. компостером;

Б. контролером;

В. карандашом.

26. В каком году был образован Таймырский (Долгано-Ненецкий) автономный округ?

А. 1945;

Б. 1970;

В. 1930

27. Назовите год образования поселения Дудинка:

А. 1954;

Б. 1667;

В. 1242.

28. Назовите маленький коллектив родственников, живущих в одном жилище:

А. семья;

Б. класс;

В. родители.

29. Назовите птицу, не покидающую Таймыр зимой:

А. розовая чайка;

Б. куропатка;

В. краснозобая казарка.

30. Самое маленькое животное тундры:

А. заяц;

Б. лемминг;

В. песец.

31. Народность, которая расшивает свою одежду бисером:

А. ненцы;

Б. нганасаны;

В. долганы.

32. Символом Таймыра является:

А. краснозобая казарка;

Б. олень;

В. белый медведь.

33. Самое большое озеро на Таймыре – это:

А. озеро Пясино

Б. озеро Таймыр

В. Хантайское озеро

34. С какой целью можно использовать марганцовку из медицинской аптечки?

А. Водным раствором промывают желудок.

Б. Водным раствором промывают раны.

Г. Во всех перечисленных случаях.

35. Повреждение кожи или порез это:

А. растяжение связок;

Б. вывих;

В. рана.

36. Любое занятие связанное с физическими нагрузками начинается?

А. с разминки;

Б. с больших нагрузок;

В. с поднятия штанги

37. Воспитанник на занятиях по физической подготовке должен пользоваться в первую очередь?

А. врачебным контролем

Б. самоконтролем

В. контролем со стороны тренера

38. Пострадавшего транспортируют на носилках:

А. головой вперед

Б. ногами вперед

В. боком

39. Что включает в себя носимый аварийный запас (НАЗ)?

А. медаптечка, ремнабор, продукты питания.

Б. ремнабор, медаптечка, средства связи и сигнализации, аварийный запас продуктов и воды

В. запас продуктов и воды

40. Назовите экстремальную ситуацию природного характера характерную для Таймыра:

А. пыльная буря

Б. сильный мороз

В. землетресение

41. Какая ЧС техногенного характера возможна в Дудинке?

А. сильный паводок и затопление часть города

Б. взрыв на котельной отопления в сильный мороз

В. авария на дороге Дудинка – Алыкель

42. В каких условиях человек быстрее переохлаждается?

А. в сильный мороз

Б. в сильный мороз и сильный ветер

В. под дождем

43. Главный враг человека попавшего в экстремальную ситуацию?

А. свой страх

Б. дикие животные

В. насекомые

44. Как нужно одеваться в зимнее время в поход:

А. одеваться плотно и тепло

Б. одеваться тепло но свободно

В. одеваться легко

45. Как называется веревка, соединяющая верх и низ страховочной системы?

А. страховка;

Б. спарка

В. восьмерка – проводник.

**Итоговое тестирование
для учащихся 2 года обучения**

- 1. Какой Вид туризма практикуется в ДЮЦТТ «Юниор»**
А. водный
Б. пешеходный;
В. горный
- 2. Самым благоприятным периодом для организации пешеходных маршрутов на Таймыре считается?**
А. май;
Б. август;
В. сентябрь;
- 4. Что относится к личному снаряжению?**
А. котелок;
Б. кружка;
В. палатка.
- 5. Что относится к групповому снаряжению?**
А. карта;
Б. спальник;
В. личные вещи
- 6. Что у рюкзака обозначает слово ТУБУС?**
А. удлинитель;
Б. пряжка – самосброс;
В. поясной ремень
- 7. Рюкзаки используемые в походах:**
А. станковый
Б. абалаковский
В. анатомический
- 8. Для выбора места бивака необходимы основные три условия (дрова, вода,), выберите его из предлагаемых вариантов?**
А. близость к населенному пункту;
Б. безопасное место;
В. старое костровище.
- 9. Водозабор у реки выбирается?**
А. ниже по течению;
Б. выше по течению;
В. без разницы.
- 10. С чего начинается подготовка к походу, путешествию?**
А. с постановки целей и задач похода;
Б. с подготовки группового оборудования;
В. с подготовки меню и закупки продуктов.
- 11. Какой график движения для детей на маршруте применяется чаще всего?**
А. привал через каждые 60 минут;

- Б. привал через каждые 40 минут;
В. привал через каждые 90 минут.
- 12. Какая задача при проведении похода является главной:**
А. выполнение целей и задач похода;
Б. обеспечение безопасности;
В. полное прохождение маршрута;
- 13. Подводить итоги туристского путешествия нужно?**
А. всей группой
Б. только руководителем
В. руководителем и заместителем
- 14. Для чего проводится распределение обязанностей в группе во время похода?**
А. чтобы все работали и приносили общественную пользу;
Б. чтобы каждый чувствовал свою ответственность и значимость в походе;
В. в обоих случаях.
- 15. Какое основное питание планируется в походе?**
А. трехразовое
Б. одноразовое
В. пятиразовое
- 16. По окончании туристского похода составляется или проводится?**
А. отчет
Б. зачет
В. экзамен
- 17. Берется ли в поход запас (НЗ) продуктов кроме расчетных?**
А. да
Б. нет
В. по усмотрению руководителя похода
- 18. В зимних походах в питьевом режиме лучше использовать?**
А. минеральную воду
Б. чай
В. простую воду
- 19. Какие палатки используются для зимних походов?**
А. «Зима»
Б. «Памирка»
В. «Ангара»
- 20. Во время холодной ночевки в зимних походах обувь убирается?**
А. в тамбур палатки
Б. в ноги под спальники
В. под голову
- 21. Во время зимних лыжных походов осуществляется тропление - что это?**
А. транспортировка запасных лыж

- Б. прокладка лыжной тропы первым
В. прохождение участка маршрута последним
- 22. Выберите место для разведения костра летом?**
А. на открытой поляне, где до ближайшего дерева не менее 6 метров;
Б. в зарослях кустарника и густой травы, чтобы ветер не раздувал костер;
В. под кроной большого дерева.
- 23. Почему нужен дежурный у костра ночью?**
А. поддерживает костер, соблюдает правила противопожарной безопасности;
Б. охраняет лагерь, контролирует порядок, отпугивает диких животных, сушит мокрые вещи;
В. во всех перечисленных случаях.
- 24. Можно ли хранить ЛВЖ (легко воспламеняющиеся жидкости) в палатке?**
А. да, но их нужно оставлять только в тамбуре;
Б. они хранятся не ближе 5 метров от палаток и костра;
В. ЛВЖ хранится у дежурного в рюкзаке;
- 25. Можно ли разжигать примус в палатке или тамбуре?**
А. да, можно, если сильный дождь или ветер;
Б. категорически запрещено;
В. разжигать только с использованием сухого горючего;
- 26. Почему нельзя играть с горящими головешками в лагере?**
А. попавшие искры могут прожечь палатку, вещи, вызвать пожар;
Б. неаккуратное обращение может вызвать ожог;
В. во всех перечисленных случаях;
- 27. Выберите самый эффективный способ тушения лесного низового пожара в походе?**
А. участники похода тушат пожар лопатами;
Б. участники похода тушат пожар большими вениками 1,5-2 длины;
В. затапывают пожар ногами;
- 28. При попадании группы в зону лесного пожара, нужно выходить?**
А. по направлению ветра;
Б. против ветра;
В. вправо или влево от очага пожара;
- 29. Место для костра выбирается не менее 4-5 метров от палаток?**
А. с подветренной стороны;
Б. с наветренной стороны;
В. без разницы;
- 30. Почему нельзя тушить горящий бензин водой?**
А. вода закипит и пар вызовет ожог;
Б. площадь горения наоборот увеличится;
В. может ударить статическим электричеством;
- 31. Основной вид транспорта коренных народов Таймыра:**

- А. нарты;
Б. санки;
В. буран.
- 32. Народность, которая расшивает свою одежду бисером:**
А. долганы;
Б. нганасаны;
В. ненцы.
- 33. Дудинка была основана в:**
А. 1601 г.;
Б. 1667 г.;
В. 1867 г.
- 34. Назовите животное, занесённое в Красную книгу России:**
А. северный олень;
Б. песец;
В. белый медведь.
- 35. Растение – заменитель чая в походных условиях:**
А. шиповник;
Б. чистотел;
В. ягель.
- 36. Назовите самый большой заповедник Таймыра:**
А. «Таймырский»;
Б. «Большой Арктический»;
В. «Путоранский»
- 37. Как правильно держать компас?**
А. вертикально;
Б. с уклоном от себя;
В. горизонтально;
- 38. Сколько Полярных Звезд в Большой и Малой Медведице?**
А 14
Б 3
В 1
- 39. В 7 часов утра солнце находится?**
А на юге
Б на востоке
В на западе
- 40. В солнечный полдень тень указывает направление на:**
А на восток;
Б на юг;
В на север.
- 41. Направление на север можно определить по:**
А по Северной Звезде;
Б по созвездию Орион;
В по Полярной Звезде;
- 42. Определить стороны горизонта на местности можно по:**
А направлению движения поезда;

- Б направлению ветра;
- В по местным предметам.**

43. Гномон- это:

- А набор из циркуля, линейки и карты;
- Б простейший морской навигационный прибор;
- В вбитая в землю палка длиной 1-1,5 м.**

44. При исследовании острова Шпицберген, исследователи обнаружили что стрелка компаса вращается вкруговую это означает что:

- А они достигли полюса;
- Б из-за сильного бокового ветра стрелка колыхнется и вращается;
- В они вошли в зону магнитных аномалий.**

45. Для ориентирования по Солнцу и часам в походе нужно:

- А электронные часы;
- Б механические часы со стрелкой;**
- В часы мобильного телефона.

46. Определите правила оказания первой медицинской помощи при ожоге?

А. охладить водой, льдом, снегом 10 -15 минут, наложить стерильную повязку, дать обезболивающее;

- Б. обработать место ожога любой мазью, наложить повязку;
- В. успокоить пострадавшего, дать горячего чая, отправить к врачу.

47. Как следует остановить артериальное кровотечение из нижней или верхней конечности, если отсутствует жгут или закрутка?

- А. Наложить давящую повязку.
- Б. Подложить валик и максимально согнуть конечность.**
- В. Заклеить пластырем.

48. Как оказать ПМП пострадавшему с признаками огнестрельной раны?

- А. Наложить шину.
- Б. Остановить кровотечение, перевязать рану и наложить шину.
- В. Обработать перекисью водорода, наложить стерильную салфетку, перебинтовать.**

49. Как оказать до врачебную помощь при кровотечении (кровь темная, не пульсирует)?

- А. Наложить жгут выше раны с указанием времени наложения жгута, дать обезболивающее пострадавшему.
- Б. Наложить на рану стерильную салфетку, сделать давящую повязку бинтом, поврежденную поверхность приподнять.**
- В. Наложить на рану холодный компресс, а затем стерильную повязку.

50. С какой целью можно использовать марганцовку из медицинской аптечки?

- А. Водным раствором промывают желудок.
- Б. Водным раствором промывают раны.
- В. Во всех перечисленных случаях.**

**Итоговое тестирование
для учащихся 3 года обучения**

1. Возраст с которого разрешается участвовать в походах 2 категории сложности:

- а) 14 лет;**
- б) 12 лет;
- в) 13 лет;

2. Протяженность пешего маршрута 1 категории сложности должна быть не менее:

- а) 100 км;**
- б) 120 км;
- в) 140 км.

3. Длительность пешего похода 2 категории сложности должна быть:

- а) 6-8 дней;
- б) 8-10 дней;**
- в) 10-12 дней.

4. В походных условиях дежурные заступают на дежурство?

- а) с утра;
- б) с вечера;
- в) с обеда.**

5. Дневной переход в пешем походе с учащимися не должен превышать:

- а) 16 км;
- б) 20 км;**
- в) 25 км.

6. С какого возраста можно быть руководителем категорийного похода?

- а) с 18 лет;
- б) с 19 лет;**
- в) с 20 лет.

7. В категорийные походы регистрируют и выпускают?

- а) МЧС;
- б) МКК;**
- в) МВД.

8. При преодолении реки с быстрым течением рекомендуется:

- а) переходить по 3-4 человека взявшись под локти;**
- б) переходить по одному;
- в) переходить друг за другом.

9. Что относится к групповому снаряжению:

- а) налобный фонарь;
- б) фляжка;

в) примус.

10. При подъёмах и спусках на вершины запрещается:

- а) двигаться рядом;
- б) двигаться друг над другом;
- в) двигаться траверсом.

11. Какие маршруты применяется чаще при восхождении или прохождении перевалов:

- а) линейные;
- б) радиальные;
- в) кольцевые.

12. Маршрут похода определяется?

- а) до подачи заявки в МКК;
- б) во время похода, на месте;
- в) за два дня до похода.

13. Категорийный поход считается зачетным, когда в походе участвуют:

- а) 4 участника;
- б) 6 участников;
- в) 5 участников.

14. Топография - это:

- а) способ изучения местности, ориентирование на ней;
- б) использование карт и фотоснимков при выполнении боевых задач;
- в) определение своего местоположения относительно сторон горизонта.

15. Определения сторон горизонта по положению Солнца:

- а) 7-00 на западе 13-00 на севере 19-00 на востоке,
- б) 7-00 на юге 13-00 на севере 19-00 на западе,
- в) 7-00 на востоке 13-00 на юге 19-00 на западе.

16. Весной снег тает быстрее:

- а) на северных скатах оврагов;
- б) на южных скатах оврагов;
- в) не имеет значения.

17. Самым опасным кровотечением является:

- а) венозное кровотечение;
- б) артериальное кровотечение;
- в) капиллярное кровотечение.

18. Признаки артериального кровотечения:

- а) кровь спокойно вытекает из раны, кровь тёмно-красного цвета;
- б) алая кровь, вытекает пульсирующей струей;
- в) кровь медленно вытекает из раны, кровь ярко-красного цвета.

19. Оказание первой помощи при артериальном кровотечении:

- а). Прижать пальцем артерию ниже кровотечения. Наложить вокруг конечности чистую мягкую ткань. Плотнo приложить жгут к конечности;

б). Наложить жгут или закрутку. Зафиксировать конечность в положении максимального сгибания. Прижать артерию выше места ее повреждения;

в). На 3-5 см ниже раны наложить вокруг конечности чистую ткань, жгут расположить с внешней стороны поврежденной конечности.

20. Кровоостанавливающий жгут накладывается:

- а) при артериальных кровотечениях;
- б) при капиллярных кровотечениях;
- в) при венозных кровотечениях.

21. Правила наложения жгута:

а). Жгут накладывают выше места повреждения, в непосредственной близости от раны. Под него необходимо положить мягкую подкладку. Накладывается жгут при приподнятом положении конечности. Необходимо подложить записку с точной датой и временем его наложения;

б). Жгут накладывают ниже места повреждения, в непосредственной близости от раны. Под него необходимо положить мягкую подкладку. Накладывается жгут при приподнятом положении конечности. Необходимо подложить записку с точной датой и временем его наложения;

в). Жгут накладывают выше места повреждения, в непосредственной близости от раны. Под него необходимо положить мягкую подкладку. Накладывается жгут при опущенном положении конечности. Необходимо подложить записку с точной датой и временем его наложения.

22. На какое время накладывается жгут или закрутка?

- а). Летом на 2 часа, зимой на 3 часа;
- б). Летом на 2 часа, зимой на 1 час;
- в). Летом на 1 час, зимой на 2 часа.

23. Признаки вывихов:

а). Нет активных движений в суставе. Изменена длина конечности (удлинение). Сильная боль поврежденной конечности только при попытке движения;

б). Направление оси вывихнутой конечности изменено по отношению к соседним. Нет деформации области сустава; сильная боль поврежденной конечности;

в). Сильная боль поврежденной конечности в покое и при попытке движения. Деформация области сустава; изменена длина конечности (укорочение).

24. Первая помощь при вывихах:

а). Наложение холода на область сустава. Введение обезболивающих средств. Фиксирование ее в том положении, какое она приняла после травмы;

б). Наложение тепла на область сустава. Введение обезболивающих средств. Фиксирование ее в том положении, какое она приняла после травмы;

в). Вправление вывиха. Наложение холода на область сустава. Введение обезболивающих средств.

25. Основные симптомы ушиба:

- а). Повышение температуры, образование гематомы, кровотечение;

б). Острая, резкая боль в поврежденном месте, ограничение двигательной функции;

в). Боль в поврежденном месте. Кровоизлияние в результате разрыва сосудов. Образование гематомы и отек.

26. Первая помощь при ушибах:

а). Наложением холода на место ушиба, наложение тугой повязки и обеспечение повреждённому месту покоя;

б). Наложение тепла на место ушиба, обеспечение повреждённому месту покоя;

в). Наложение на место ушиба жгута при приподнятом положении конечности.

27. Первая помощь при открытых переломах:

а). Вправить вышедшие наружу кости. На рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство и доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б). Остановить кровотечение и обработать края раны антисептиком, на рану в области перелома наложить стерильную повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство, провести иммобилизацию конечности в том положении, в котором она оказалась в момент повреждения;

в). На рану в области перелома наложить давящую повязку. Провести иммобилизацию конечности и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

28. Первая помощь при закрытых переломах:

а). Провести иммобилизацию места перелома, положить на место травмы холод и дать пострадавшему обезболивающее средство, доставить пострадавшего в медицинское учреждение;

б). Устранить искривление конечности. Положить на место травмы холод. Дать пострадавшему обезболивающее средство;

в). Положить на место травмы тепло и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

29. Экстренная реанимационная помощь пострадавшему:

а). Положить пострадавшего на спину на твёрдую ровную поверхность, произвести прекардиальный удар в область грудины, приступить к непрямому массажу сердца и проведению искусственной вентиляции лёгких, вызвать «скорую помощь»;

б). Положить пострадавшего на спину на мягкую поверхность, отвести голову вперед, интенсивно растереть виски, вызвать «скорую помощь»;

в). Подложить под ноги валик, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом, приподнять голову, дать питье, срочно вызвать «Скорую медицинскую помощь».

30. Вдувание воздуха и сжатие грудной клетки при реанимации, проводимой двумя реаниматорами, производятся в соотношении:

а). 2:12-15

б). 1:4-5

в). 3:15

31. Эффективность массажа сердца определяется:

а). По расширению зрачков у пострадавшего вскоре после начала массажа сердца;

б). Понижением артериального давления;

в). По появлению пульса на сонных артериях в соответствии с ритмом массажа сердца.

32. Порядок проведения искусственного дыхания «Рот в Рот»:

а). Под плечи пострадавшего положить валик, расстегнуть ему воротник. Вычистить изо рта слизь. Через салфетку (носовой платок), плотно прижимая свой рот ко рту пострадавшего выдыхать в него воздух в ритме 16-20 дыхательных движений в минуту;

б). Под плечи пострадавшего положить валик, не расстегивая ему воротник, через салфетку

(носовой платок) плотно прижимая свой рот ко рту пострадавшего выдыхать в него воздух в ритме 5-10 дыхательных движений в минуту;

в). Под ноги пострадавшего положить валик, расстегнуть ему воротник; вычистить изо рта слизь. Прижимая свой рот ко рту пострадавшего выдыхать в него воздух в ритме 30-40 дыхательных движений в минуту.

33. Порядок проведения непрямого массажа сердца:

а). Расстегнуть одежду пострадавшего. Встать слева от него и начать реанимационные действия. Ритм массажных движений 60-70 в минуту;

б). Расстегнуть одежду пострадавшего. Встать справа от него и начать реанимационные действия. Ритм массажных движений 10-20 в минуту;

в). Не расстегивая одежду пострадавшего. Встать слева от него и начать реанимационные действия. Ритм массажных движений 80-90 в минуту.

34. Для добывания огня без спичек в мадаптечке необходимо иметь?

а). касторовое масло;

б). глицерин и марганцовка;

в). глицерин и чистый бензин.

35. Какой тип костра используется чаще других:

а). шалаш;

б). колодец;

в). таежный.

36. В случае необходимости добыть куропаток после сильного ветра можно:

а). двигаясь в вдоль высоковольтных линий;

б). двигаясь по реке;

в). двигаясь вдоль железнодорожного полотна.

37. Зимой встретив большой размер лап на снегу можно предположить, что здесь прошел:

а). медведь;

б). рассомаха;

в). песец

38. Назовите птицу, не покидающую Таймыр зимой:

а). розовая чайка;

б). куропатка;

в). краснозобая казарка.

39. Самое маленькое животное тундры:

а). заяц;

б). лемминг;

в). песец.

40. Народность, которая расшивает свою одежду бисером:

а) ненцы;

б) нганасаны;

в) долганы.

41. Символом Таймыра является:

а) краснозобая казарка;

б). олень;

в). белый медведь.

42. Самое большое озеро на Таймыре – это:

а). озеро Пясино;

б). озеро Таймыр;

в). Хантайское озеро.

43. У подножия горы южного склона Хараелаха встречается водопад с названием:

а). черные камни;

б). красные камни;

в). белые камни.

44. Гора Еловая от уровня моря поднимается на высоту:

а). 767 м;

б). 852м;

в). 866м.

45. Положительная динамика после нагрузки при ритме сердечных сокращений составляет:

а). до 120 ударов;

б). свыше 160 ударов;

в). свыше 240 ударов.