

Администрация города Слободского
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Станция юных туристов и техников»
города Слободского Кировской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 2 от 15.05.2020 г.



Утверждаю
Директор _____ (Малых В.С.)
приказ № 37/1 от 30.05.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»

программа рассчитана на учащихся 12-18 лет,
/срок реализации программы 2 года/

Составитель программы:
педагог дополнительного
образования МКУ ДО «Станция
юных туристов и техников»
Старостина Ирина Евгеньевна
Высшая квалификационная категория

г. Слободской
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Пешеходный туризм» имеет туристско-краеведческую направленность, ориентирована на активное приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, носит образовательный характер.

Разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами:

Конвенция о правах ребёнка;

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;

Устав МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Новизна Программы заключается в том, что она адаптирована к условиям обучения и воспитания в условиях города Слободского, обучающимся и педагогу, материальной базе МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Актуальность данной Программы связана с тем, что регулярные занятия туризмом, участие в походах формирует в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относится интеграция общего и дополнительного образования. В туристских походах оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, приобретенные на уроках природоведения, географии, биологии, ОБЖ. Привлекательность и главная отличительная особенность походов в том, что они доступны и полезны любому здоровому человеку независимо от возраста и физического развития, представляют большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.

Педагогическая целесообразность Программы основана на том, что сама обстановка педагогически правильно организованного туристического похода способствует выявлению и развитию этих качеств. Поэтому учебная программа «Пешеходный туризм» логично вытекает из самой сути туристско-краеведческой деятельности. Основной её смысл заключается в том, что учащийся, научившись сам основам туризма, впоследствии помогает педагогу в обучении младших, новичков. Эта деятельность может стать определяющей в выборе своей будущей профессии.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то что, она адаптирована к условиям реализации в условиях города Слободского, в частности раздел «Краеведение». Раздел «Физическая подготовка» полностью заменен разделом «Походная практика», что составляет 22% от программы, взятой за основу.

Программа рассчитана на учащихся 12-18 лет.

Срок реализации Программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения, но может быть реализована в течение более длительного срока. После прохождения двухлетнего цикла педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 108 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Расписание строится из 1-2 занятий в неделю.

Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил для достижения поставленных целей.

После каждого годового цикла за рамками учебных часов планируется проведение зачетного туристского похода, участия в слетах и соревнованиях, туристского лагеря, сборов, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание благоприятных условий и возможностей средствами туризма и краеведения для удовлетворения потребностей обучающихся, оказание педагогической поддержки в их социальном и профессиональном самоопределении.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Воспитательные:

Воспитание ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Формирование у обучающегося адекватной оценки своего места в коллективе посредством создание атмосферы всестороннего и радостного общения в объединении, вовлечения каждого воспитанника в общие дела.

Воспитание и повышение общей культуры поведения на личном примере общения с людьми, природой, в ознакомлении с культурой, достопримечательности родного края.

Воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности в процессе преодоления трудностей.

Воспитание уважения и любви к родному краю на основе изучения богатства природных ресурсов.

Воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях.

Развивающие:

Развитие познавательного интереса путем индивидуализации учебного процесса.

Развитие творческих способностей посредством выполнения поручений, заданий, в процессе организации и проведения коллективных творческих дел.

Развитие и укрепление физических качеств посредством выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных игр в соответствии с физическими данными каждого обучающегося.

Развитие коммуникативных навыков, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел и маршрутов походов, тактики прохождения дистанций на соревнованиях или естественных препятствий в походах, к решению теоретически, а затем и практически встречающихся в жизни задач и проблем.

Развитие у обучающихся внимания, памяти, логического и образного мышления, культуры речи, воображения путем создания на занятиях активной познавательной атмосферы

Обучающие:

1 год обучения — овладение основами туристских и краеведческих знаний и умений.

2 год обучения — усвоение базового уровня знаний, умений и навыков, относящихся к туристско - краеведческой деятельности.

Формы и режим занятий.

Все занятия делятся на теоретические; практические в помещении и практические на местности.

Такое соотношение теории и практики обуславливается походами, как главным туристским атрибутом, и участием в соревнованиях — основной формой проверки уровня спортивного мастерства. Ежегодное увеличение часов практической деятельности диктуется возрастанием уровня сложности походов и ранга соревнований, требующие более тщательной подготовки и большего времени участия.

Для содействия укреплению здоровью детей занятия проводятся преимущественно на открытом воздухе. Используя специфические условия проживания ребенка на природе в обществе сверстников, педагог организует непрерывный процесс приобретения ими опыта умственной, физической, социальной и духовной жизни, тем самым способствуя их развитию.

Логическим завершением каждого года обучения является зачетный туристский поход, который проводится вне сетки часов в летнее каникулярное время.

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся и развитием содержания учебной деятельности изменяются и формы проведения занятий. Главное – не сообщение знаний, а выявление опыта детей, включение их в сотрудничество, активный самостоятельный поиск знаний. Акцентируется самостоятельная работа в сочетании с приемами взаимопроверки, взаимопомощи, взаимообучения. Наряду с традиционными формами (поход, экскурсия) это: 1-ый год обучения – игра-путешествие, соревнование, заочное путешествие; 2-ой год обучения – ролевая игра, занятия эмоционального воздействия. Занятия могут проводиться и дистанционном режиме.

Программа предусматривает индивидуальную работу с обучающимися для более качественной подготовки к определённым мероприятиям (олимпиады, конкурсы, соревнования)

Программа предусматривает также организацию совместного досуга, в том числе обсуждение книг, фильмов, проведение праздничных дел.

Ожидаемые результаты и формы определения их результативности.

При реализации программы полученные знания позволят воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире. Ожидаемый результат также предполагает развитие способностей воспитанников, закрепление знаний, полученных ими на уроках в школе и связывание их с жизнью.

Пешеходный вид деятельности поможет выработать у воспитанников навыки правильной ходьбы, координацию движений, уравновешенность, уверенность в себе. Походы помогут учащимся овладеть военно-прикладными и трудовыми навыками, вовлечь их в общественно-полезную деятельность, воспитать любовь к природе, коллективизм, смелость, выносливость.

Собранные материалы в походах, экскурсиях позволят организовать выставки, выступления участников на встречах, собраниях и вечерах с иллюстрацией фотографий, показом видеозаписей, используя запись бесед с интересными людьми, по возможности планируется представлять материалы в средствах массовой информации и печати.

Полное выполнение учебной тематики и хорошие показатели в соревнованиях повысят престиж объединения у сотрудников в учреждениях дополнительного образования, в школе и у родителей. Школа получит подготовленный общественный актив организаторов туризма для совместной работы с классными руководителями в школе и в детских полевых туристских лагерях.

К концу первого года обучения воспитанники могут овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков:

уметь одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;

ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;

делать пешие переходы с грузом преодолевать естественные препятствия в пути, вязать основные узлы, применяемые в туризме;

соблюдать гигиену туриста, оказывать первую доврачебную помощь, правильно транспортировать пострадавшего;

соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;

выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу.

В течение первого года обучения воспитанники могут: принять участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и городских соревнованиях по краеведению и туризму.

Второй годичный цикл предусматривает объем учебно-тренировочной работы 108 часов (по 3 часа в неделю). Предусматривается выявление творческих личностных, организаторских и туристских возможностей обучающихся. Предполагается совершенствование базовых знаний, навыков и умений, полученных в первом цикле, общее знакомство с азбукой выживания в природной среде, тактикой и техникой похода. Составление психолого-педагогического портрета – характеристика ребенка, изучение межличностных взаимоотношений в его окружении. Формирование из контингента объединения коллектива туристской группы.

К концу второго года обучения воспитанники могут овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков:

в составе туристской группы, изучать район предстоящего степенного похода и разрабатывать маршрут движения;

уметь снаряжаться для степенного похода в зависимости от сезона;

выполнять все должностные обязанности в период подготовки и проведения степенного похода;

ориентироваться на незнакомой местности, при помощи карты, компаса, по местным признакам, солнцу, часам;

владеть основными приёмами оказания первой медицинской помощи, применять медицинские препараты;

знать и выполнять организацию туристского быта в полевых условиях, владеть элементами выживания, условиями автономного существования, выполнять меры безопасности в степенных походах;

определять тактику похода, выполнять технику движения;

выполнять простые краеведческие задания на маршруте, изучать краеведческие объекты;

знать виды общественно-полезной работы, уважительно и бережно относиться к природе, уметь предсказать ухудшение или улучшение погоды.

В течение второго года обучения воспитанники могут: принять участие в соревнованиях на городском туристском слете учащихся, выполнять нормативы

III юношеского разряда по туризму (спортивные походы), сдать нормативы и выполнить требования на значок «Юный турист».

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Система контроля и диагностики.

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала, культурного уровня.

Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

а) текущий – после изучения каждой темы (фронтальный и индивидуальный опросы, задания по карточкам или с применением учебно-наглядных пособий, тесты и т.д.);

б) обобщающий – после изучения целого раздела (контрольные срезы, тесты, викторины, конкурсы знатоков, проверочные работы, творческие и практические задания, защита творческого проекта, собеседования, участие в конкурсах, мини-соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

в) итоговый – по окончании каждого учебного года (зачет, участие в городском туристском слете, зачетный поход).

Лучшая норма проверки знаний и умений – туристские игры и соревнования.

Диагностика результативности освоения программы прослеживается по «Карте достижений обучающихся. (Приложение).

Знания определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, умения и навыки – с практическими. (Зн. и Ум. – должны знать все обучающиеся, вариативная часть – по желанию и индивидуальным показателям).

Перечень приобретаемых знаний, умений и навыков помещён в содержании программы (табличном варианте).

Принципы реализации программы:

— Воспитывающего обучения (общепедагогический).

— Систематичности (систематизация материала, подлежащего усвоению).

— Постепенности (последовательное, но неуклонное увеличение сложности материала и упражнений, переход от менее трудных к более трудным).

— Дифференцированного подхода (дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

— Преимущественного проведения занятий на свежем воздухе (гигиенически рациональная организация двигательного режима).

— Равных возможностей (предоставление каждому из обучающихся возможности проявления своих способностей, на возможно более широком поле «педагогических услуг»).

Содержание программы заключается в сочетании основ туризма и краеведения с общей физической подготовкой и спортивным ориентированием, имеет уклон в активную соревновательную деятельность.

Программа включает в себя базовый или инвариантный компонент, обеспечивающий формирование знаний по основам туризма и краеведения.

Туризм и краеведение — два взаимосвязанных способа постижения человеком природных и культурных особенностей среды проживания (региона страны). Поэтому туристская работа строится с учетом природных и культурных особенностей региона, а краеведческая включает среди прочих, такие формы туристской работы, как поход, экскурсия.

Придать базовому туристско-краеведческому содержанию программы спортивную окраску призваны общая и специальная физическая подготовка и спортивное ориентирование. Участие обучающихся в предусмотренных программой соревнованиях является проверкой усвоения полученных ими знаний и умений, оценкой состояния здоровья.

Организация образовательного процесса направлена на развитие природных задатков детей, общих, творческих и специальных способностей, реализацию их интересов. Установка не на запоминание учебной информации, а на смысловую и практическую значимость получаемых знаний.

Условия реализации программы

Научно-методическая: банк учебно-наглядных пособий (демонстрационный, иллюстративный, раздаточный материал для обеспечения образовательного процесса), личная педагогическая копилка педагога, разработки для организации контроля и определения результативности обучения, библиотека МКУ ДО «Станция юных туристов и техников».

Материально-техническая: помещения для занятий (учебный класс школы, на базе которой проводятся занятия, учебный класс МКУ ДО «Станция юных туристов и техников»), снаряжение и оборудование (см. в соответствующем «Перечне»). Источники финансирования походов, экскурсий и т.п.: бюджет, привлеченные средства, спонсорская помощь.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Первый год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практик а в помеще	Практик а на
I	Введение	3	3		
II	Туристская подготовка	56	32	11	13
1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	3	2	1	
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	4	3	1	
3.	Топография и ориентирование в походе.	6	1	3	2
4.	Туристское снаряжение.	9	4	2	3
5.	Питание в туристском походе.	8	7	1	
6.	Организация быта в походе.	6	2	1	3
7.	Преодоление естественных препятствий.	6	3		3
8.	Первая доврачебная помощь.	7	6	1	
9.	Морально-психологическая подготовка туриста. Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе. Решение ситуационных задач.	1	1		
10.	Краеведение.	6	3	1	2
III	Туристские слеты и соревнования.	20	5	2	13
1.	Контрольный туристский маршрут.	7	3		4
2.	Техника пешеходного туризма.	7	1	2	4
3.	Туристские навыки и конкурсы	1	1		
4.	Участие в туристских соревнованиях: городской (школьный) туристский слет	5			5
IV	Спортивное ориентирование.	8	2	3	3
1.	Учебно-тренировочная часть.	6	2	3	1
2.	Участие в соревнования по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.	2			2
V	Походная практика.	20		4	16
VI	Итоговое занятие. Подведение итогов 1 года обучения. Зачет по программе 1 г.о.	1	1		
VII	Зачетный туристский поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)				
	ИТОГО	108	43	20	45

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Второй год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности
I	Введение	2	2		
II	Туристская подготовка	55	23	17	15
1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	2	1	1	
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе.	4	3		1
3.	Топография и ориентирование в походе.	6		4	2
4.	Туристское снаряжение.	8	4	3	1
5.	Питание в туристском походе.	8	4	2	2
6.	Организация быта в походе.	6	3	1	2
7.	Преодоление естественных препятствий.	6	1		5
8.	Первая доврачебная помощь.	7	3	3	1
9.	Морально-психологическая подготовка туриста. Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе. Решение ситуационных задач.	1	1		
10.	Краеведение.	7	4	2	1
III	Туристские слеты и соревнования.	17		2	15
1.	Контрольный туристский маршрут.	8		1	7
2.	Техника пешеходного туризма.	5		1	4
3.	Участие в туристских соревнованиях: городской (школьный) туристский слет	4			4
IV	Спортивное ориентирование.	9	1	3	5
1.	Учебно-тренировочная часть.	5	1	3	1
2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.	4			2
V	Походная практика.	24		2	22
VI	Итоговое занятие. Подведение итогов 2 года обучения. Зачет по программе 2 г.о.	2	2		
VII	Зачетный туристский поход 2 ст. сложности (вне сетки часов)				
	ИТОГО	108	27	24	57

СОДЕРЖАНИЕ

Первый год обучения.

1. Введение.

Теоретические занятия:

Программа «Пешеходный туризм». Цели и задачи. Знакомство с уставом СЮТур. Виды туризма. Инструктаж по ТБ. Нормативы значка «Юный турист» и разрядов по спортивному туризму.

2. Туристская подготовка.

Теоретические занятия:

1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ»

Определение цели и выбор района путешествия. Определение сроков. Получение заданий от общественных организаций, музеев, кабинетов и т.д.

Комплектование группы. Оптимальное количество участников, соответствие опыта и физической подготовки. Туристские должности: постоянные и временные.

2. Обеспечение безопасности в туристском походе

Основа безопасности в туризме- дисциплина. «Чрезвычайная ситуация», «Экстремальная ситуация». Факторы выживания: природные (климат, рельеф, флора, фауна), техногенные (аварии, катастрофы, загрязнения атмосферы, вод и почвы, радиационные заражения и др.), социальные (отношения между людьми), антропологические (физическое и психическое состояние, морально-волевые качества).

Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: температура воздуха, солнечная радиация, туман, дождь, снегопад, гроза, ветер, темнота. Последствия, меры по преодолению.

Правила поведения на воде. Организация купания в походе, на туристском слете.

3. Топография и ориентирование в походе.

План, карта. Виды карт: общегеографические, тематические, обзорные, топографические, спортивные. Их значение. Туристские схемы и карты. Абрис.

4. Туристское снаряжение.

Виды туристского снаряжения: по характеру использования (личное, групповое), по назначению (средства передвижения; средства транспортировки грузов – рюкзак, сумки, санки и пр.; бивачное снаряжение, специальное снаряжение, вспомогательное снаряжение). Общие требования к снаряжению.

Личное туристское снаряжение. Одежда и обувь туриста, требования и уход за ними. Личная посуда, накидка от дождя. Типы спальных мешков, варианты использования, хранение и переноска.

Типы рюкзаков: абалаковский, станковый, полужесткий и мягкий. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Типы палаток: двухскатная, «Зима», каркасные. Назначение и преимущества.

Костровое оборудование (таганки, тросик, стойки и перекладина, пила, топор, рабочие рукавицы). Посуда для приготовления пищи (котлы, канны, ведра). Кухонные принадлежности (спички в н\у, половник, доска, ножи, клеенка, мочалка, моющее средство) Правила хранения и переноски, преимущества и недостатки.

Ремонтный набор для пешеходного похода. Состав и назначение предметов.

5. *Питание в туристском походе.* Энергетические затраты в туристском путешествии. Основной и энергетический обмены веществ в организме человека.. Затраты энергии при движении на маршруте, отдыхе и работах на биваке. Калорийность питания в путешествии: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Продукты их содержащие. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов. Суточный рацион питания туриста: молочные и мясные продукты, концентраты, крупы, сладкое, напитки, хлеб, специи. Режим питания на маршруте. Регулярность питания. Разнообразие пищи. Горячее питание. Значение и особенности завтрака, обеда, ужина. Требования к продуктам питания в походе: легкость, калорийность, быстрота и несложность приготовления, транспортабельность, вкусовые качества. Рецепты походных блюд. Первые блюда: суп из концентратов, суп из овощей с тушенкой, вторые блюда: каша пшенная, каша гречневая с тушенкой, макароны с тушенкой. Напитки: чай, напиток из ягод и трав, морс. Полезные советы по приготовлению пищи на костре.

6. *Организация быта в походе.* Привалы малые и обеденные. Ночлеги. Понятие «бивак». Требования к выбору места привала и бивака: безопасность, наличие воды, дров, комфортность, эстетичность. Организация работы по развертыванию и свертыванию бивака: порядок действий всех членов туристской группы, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Соблюдение личной и общественной гигиены. Охрана природы на биваке. Уборка места бивака перед уходом группы. Типы костров. Особенности, преимущества и недостатки.

7. *Преодоление естественных препятствий.* Порядок движения группы на маршруте. Строй, темп, режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Тактика и техника в туристском походе. Тактика – разработка вариантов и способов преодоления препятствий., выбор пути. Техника – приемы преодоления препятствий. Акклиматизация. Разведка. Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Техника движения по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, высокотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.

8. *Первая доврачебная помощь.* Личная гигиена туриста, её значение. Гигиена обуви и одежды туриста. Закаливание, его виды (воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание, баня), их значение. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Медицинская аптечка для похода. Минимальный состав, хранение и транспортировка. Заболевания органов дыхания, простудные заболевания: насморк, ангина, воспаление легких. Острая сосудистая недостаточность (обморок). (Предупреждение и первая доврачебная помощь). Заболевания, связанные с животными и насекомыми: укусы клещей, пауков, змей,

пчел, ос, млекопитающих. (предупреждение и ПДП). Раны, их виды и обработка. Кровотечения, их виды и остановка. Ушибы, ссадины, потертости, опрелости, мозоли. Фурункул. (Предупреждение и ПДП). Удаление инородного тела из глаза, уха. Отит, конъюнктивит, ячмень. Зубная боль. Герпес. (ПДП).

9. Морально-психологическая подготовка туриста.

Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе.

10. Краеведение. Особенности природы Кировской области. Общие сведения о рельефе, полезных ископаемых, климате, внутренних водах, растительном и животном мире. Туристские возможности Кировской области. Экскурсионные объекты. Охрана природы. Наиболее интересные и значимые памятники природы Кировской области. Заказники, заповедник «Нургуш», ботанический сад, дендрологический парк, экологическая тропа. Красная книга Кировской области. Краткая геологическая история природы Кировской области. Главные полезные ископаемые: фосфорит, строительные материалы, руды, горючие п/и, минеральные краски, источники. Ископаемые остатки древних организмов.

3. Туристские слеты и соревнования.

1. Контрольный туристский маршрут. КТМ – комплексные туристские соревнования. Принципы построения дистанции. Зависимость сложности этапов от уровня подготовки участников. Класс и ранг соревнований. Система оценки и подсчета результатов. Этапы туристских навыков: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография, оказание ПДП, транспортировка пострадавшего. Этапы краеведения: география, геология, растительный и животный мир, этнография, памятники истории и культуры. Формы проведения.

2. Техника пешеходного туризма. ТПТ. Формы проведения: личная, командная, лично-командная. Принципы построения дистанции. Зависимость сложности этапов от уровня подготовки участников. Класс и ранг соревнований. Система подсчета результатов.

3. Туристские навыки и конкурсы. Соревнования по туристским навыкам. Содержание, критерии оценки. Заочный конкурс на лучшее туристское путешествие. Содержание, критерии оценки. Заочный конкурс на лучшее туристское путешествие. Содержание, критерии оценки.

4. Спортивное ориентирование. Спортивное ориентирование как вид спорта. Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Варианты старта: общий, групповой, отдельный. Оборудование дистанции. Контрольный пункт (КП). Варианты отметки на КП: штамп, цветной карандаш, прокол. Виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафета.

6. Итоговое занятие. Подведение итогов 1 года обучения. Зачет по программе 1 г.о.

Практические занятия в помещении:

1. Итоговое занятие по разделу «Организация, подготовка и проведение туристских походов». Тестовое задание.

2. Итоговое занятие по разделу «Основы безопасности в туристском походе». Тестовое задание.

3. Топография и ориентирование в походе.

Условные знаки топографических карт: масштабные, немасштабные, площадные и контурные, пояснительные и буквенные характеристики. Группы знаков: дороги и дорожные сооружения, населенные пункты и отдельные строения, гидрография, растительность, рельеф, специальные знаки. Топографический диктант.

Масштаб, его виды: численный, словесный, линейный. Перевод масштаба. Измерение расстояний по карте с помощью линейки.

Направление на стороны горизонта: основные и промежуточные. «Роза направлений». Азимут. Компас, его назначение, устройство. Типы компасов: Андрианова, жидкостный. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на местности способами прямой и обратной засечек и по карте с помощью транспорта.

Итоговое занятие по разделу «Топография и ориентирование в походе». Составление схемы участка местности по словесному описанию при помощи условных топографических знаков, в заданном масштабе, с учетом направлений и расстояний.

4. Туристское снаряжение.

Составление перечня снаряжения 1-3х дневных походов.

Укладка рюкзака.

Составление перечня группового снаряжения для 1-3 дневных походов.

Ремонтный набор для пешеходного похода. Состав и назначение предметов.

5. *Питание в туристском походе.* Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

6. *Организация быта в походе.* Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

8. *Первая доврачебная помощь.* Наложение жгута, Использование подручных средств. Жгут-закрутка.

Транспортировка пострадавшего. (Простейшие способы). Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

9. *Морально-психологическая подготовка туриста.* Решение ситуационных задач.

10. *Краеведение.* Особенности природы Кировской области. Общие сведения о рельефе, полезных ископаемых, климате, внутренних водах, растительном и животном мире. Туристские возможности Кировской области. Экскурсионные объекты. Краткая геологическая история природы Кировской области. Главные полезные ископаемые: фосфорит, строительные материалы, руды, горючие п/и, минеральные краски, источники. Ископаемые остатки древних организмов. Экскурсия в краеведческий музей. Итоговое занятие по разделу. Задание по контурной карте. Географическое лото.

3. Туристские слеты и соревнования.

1. Контрольный туристский маршрут. Этапы краеведения: география, геология, растительный и животный мир, этнография, памятники истории и культуры. Формы проведения.

2. Техника пешеходного туризма. Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь. Обвязка, беседка. Бухтование веревок.

3. Туристские навыки и конкурсы. Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.

4. Спортивное ориентирование. Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Итоговое занятие. Задание по чтению спортивной карты.

5. Походная практика. Оформление отчета о походе. Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.

Практические занятия на местности:

3. Топография и ориентирование в походе.

Направление на стороны горизонта: основные и промежуточные. «Роза направлений». Азимут. Компас, его назначение, устройство. Типы компасов: Андрианова, жидкостный. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на местности способами прямой и обратной засечек и по карте с помощью транспорта.

Приближенное определение сторон горизонта по некоторым местным признакам и солнцу. Полярная звезда, её нахождение.

4. Туристское снаряжение.

Установка двухскатной палатки и палатки «Зима».

Итоговое занятие по разделу «Туристское снаряжение». Игра на местности по станциям: «Укладка рюкзака», «Установка палатки», тестовые и другие задания.

5. Питание в туристском походе. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.

6. Организация быта в походе. Правила разведения костра. Меры безопасности. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Работа с пилой и топором, их хранение. Меры безопасности.

7. Преодоление естественных препятствий. Техника движения по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, высокотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.

Итоговое занятие по разделу. Игра на местности «Сильные и ловкие»

3. Туристские слеты и соревнования.

1. Контрольный туристский маршрут. Технические этапы: спуск спортивным способом, подъем спортивным способом, преодоление оврага по бревну с перилами, наведенными судьями. Этапы ориентирования: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты, привязка, движение по легенде. Итоговое занятие. Прохождение дистанции мини-КТМ.

2. Техника пешеходного туризма. Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъем спортивным способом, траверс склона, преодоление брода с помощью перил, параллельные веревки, навесная переправа, узлы, кочки, маятник. Преодоление канавы с помощью шеста. Итоговое занятие по разделу: командные соревнования по ТПТ.

4. Участие в туристских соревнованиях: школьный туристский слет.

4. Спортивное ориентирование. Дистанция в заданном направлении. Участие в соревнования по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.

5. Походная практика. 2 похода выходного дня или 2-х дневный поход
Зачетный туристский поход 1 ст. сложности (вне сетки часов)

Второй год обучения.

1. Введение.

Теоретические занятия:

Программа «Пешеходный туризм». Цели и задачи 2-го года обучения. Инструктаж по ТБ. Вручение значков «Юный турист». Из истории развития туризма в России. Классификация туристских маршрутов. Нормативы значка «Турист России» и разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

2. Туристская подготовка.

Теоретические занятия:

1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.

Разработка маршрута. Принципы: интересный, соответствующий физической подготовленности группы, наличие подъездов, населенных пунктов, экскурсионных объектов. Маршруты: линейные, кольцевые, радиальные. Запасные и аварийные варианты маршрута. Заброска. Изучение района путешествия: литература, картографический материал, отчеты о походах, переписка, запросы в различные учреждения, консультации, изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

2. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Опасности, обусловленные рельефом: обвал, оползень, камнепад, селевой поток, лавина. Стихийные бедствия: наводнения, лесной пожар. Последствия, действия туристской группы. Стрессоры выживания: физическая боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх, одиночество и т.д. Варианты их преодоления. Средства сигнализации в туристском путешествии: свист, вспышки света (фонариком, зеркалом), выстрел, дымный костер, сигнальная ракета, сигналы международного кода

3. Топография и ориентирование в походе.

Правила копирования карт: наметка зоны копирования, очередность копирования знаков одного цвета, от более светлых к более темным, сверху вниз, слева направо. Оборудование.

4. Туристское снаряжение.

Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, спусковые и подъемные устройства, каски, альпеншток, средства для транспортировки пострадавшего. Особенности, назначение. Вспомогательное снаряжение: туалетные принадлежности, блокнот, карандаш, фонари, часы, документы и карта, рыболовные снасти. Значение и особенности. Ремонт личного и группового снаряжения в походе. Пришивание пуговицы различными способами.

5. Питание в туристском походе.

Походное меню. Цикл питания. Общая калорийность питания в день. Сухой паёк, перекус. Карманные продукты. Пеммикан. Водно-солевой режим (значение, особенности, нарушение). Утоление жажды. Добыча, очистка, обеззараживание воды. Хранение продуктов. Влияние на сохранность продуктов температуры и влажности. Определение доброкачественности мясных и рыбных продуктов, консервов.

6. *Организация быта в походе.* Особенности организации бивака на дневке и полудневке. Стирка и сушка одежды. Организация бивака в безлесной зоне и горах. Организация ночлегов в помещении, в населенном пункте. Значение предварительной договоренности. Особенности организации питания. Техника безопасности при работе с электроприборами: плитка, кипятильник. Взаимоотношения с местными жителями.

7. *Преодоление естественных препятствий.* Особенности тактики и техники в лыжном походе. Режим дня, темп и порядок движения, выбор пути.

8. *Первая доврачебная помощь.*

Самоконтроль физических нагрузок во время похода. Восстановительная гимнастика. Массаж и самомассаж. Ожоги: термические, ядовитыми растениями, солнечные. Поражение электрическим током, молнией. Тепловой и солнечный удары. (Первая доврачебная помощь). Отморожения. Переохлаждение. (Предупреждение и первая доврачебная помощь). Травмы конечностей: закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения, разрывы связок, вывихи (Первая доврачебная помощь). Наложение шины. Иммобилизация подручными средствами. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Использование лекарственных растений и дикорастущих ягод (10 наименований). Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь. Изготовление простейших носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего в зависимости от рельефа местности.

9. *Морально-психологическая подготовка туриста.*

Значение благоприятного морально-психологического климата в туристской группе в условиях автономного существования. Решение ситуационных задач.

10. *Краеведение.* Краткая историческая справка о родном крае. Основные события. Герб Вятского края и города Слободского. Границы Кировской области. Соседние территории. Административное деление Кировской области. Районные центры. Промышленность. Транспорт. Экологические проблемы региона. Памятники истории и культуры города Слободского и Кировской области. Их охрана. Растительный мир края: типичные представители, редкие, охраняемые и ядовитые растения. Животный мир края: типичные представители и их повадки, редкие, охраняемые животные. Рыбы – объект спортивного лова. Участие в городской олимпиаде по краеведению.

4. Спортивное ориентирование. Старение спортивной карты. Изменения, происходящие на местности, их отражение на карте. Корректировка спортивной карты. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Оборудование дистанции и центра соревнований. Протокол соревнований. Подведение итогов.

6. **Итоговое занятие.**

Практические занятия в помещении:

1. Организация, подготовка и проведение туристских походов.

Составление плана-графика движения: дата, день пути, километраж, маршрут, ночевки, дневки. Итоговое занятие по разделу. Составление плана-графика движения на 3-х дневный поход.

3. Топография и ориентирование в походе.

Условные знаки топографических карт (повторение). Топографический диктант. Измерения по карте: расстояний с помощью курвиметра, нитки. Измерение азимута по карте с помощью транспортира, компаса. Измерение крутизны склона по карте. Копирование куска карты на кальку. Итоговое занятие по разделу. Вычерчивание нитки маршрута по словесному описанию.

4. Туристское снаряжение.

Укладка рюкзака (повторение). Ремонт личного и группового снаряжения в походе. Пришивание пуговицы различными способами. Итоговое занятие по разделу. Игра «Что берем с собой в поход».

5. Питание в туристском походе. Составление меню-раскладки продуктов. Итоговое занятие по разделу. Задания по карточкам.

6. Организация быта в походе. Итоговое занятие по разделу. Блиц-опрос.

8. Первая доврачебная помощь.

Самоконтроль физических нагрузок во время похода. Восстановительная гимнастика. Массаж и самомассаж. Травмы конечностей: закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения, разрывы связок, вывихи (Первая доврачебная помощь). Наложение шины. Иммобилизация подручными средствами. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Повязки на верхние и нижние конечности. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь. Изготовление простейших носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего в зависимости от рельефа местности. Итоговое занятие по разделу. Оказание ПДП при условной травме.

9. Морально-психологическая подготовка туриста.

Значение благоприятного морально-психологического климата в туристской группе в условиях автономного существования. Решение ситуационных задач..

10. Краеведение.

Краткая историческая справка о родном крае. Основные события. Герб Вятского края и города Слободского. Границы Кировской области. Соседние территории. Административное деление Кировской области. Районные центры. Промышленность. Транспорт. Экологические проблемы региона. Итоговое занятие по разделу. Участие в городской олимпиаде по краеведению

3. Туристские слеты и соревнования.

1. Контрольный туристский маршрут.

Этапы туристских навыков: снаряжение, питание (организация и проведение)

2. Техника пешеходного туризма.

Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь, встречный, штык, восьмерка на опоре, двойной проводник. Надевание системы.

4. Спортивное ориентирование.

Легенды КП, их расшифровка. Оборудование дистанции и центра соревнований. Протокол соревнований. Подведение итогов. Итоговое занятие. Тестовое задание.

5. Походная практика.

Оформление отчета о походе. Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.

Практические занятия на местности:

2. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Итоговое занятие по разделу. Игра «SOS».

3. Топография и ориентирование в походе.

Измерение расстояний на местности шагами. Способы определения расстояний до недоступного предмета. Определение расстояний по времени движения. Движение по азимуту.

4. Туристское снаряжение.

Установка палатки

5. Питание в туристском походе.

Рецепты походных блюд. Первые блюда – молочный суп. Вторые блюда – каша рисовая, перловая. Напитки: компот, какао, кофе. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.

6. Организация быта в походе.

Заготовка дров и разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане

7. Преодоление естественных препятствий.

Попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Тропление лыжни. Преодоление подъемов: елочкой, полуёлочкой, лесенкой, зигзагом. Преодоление спусков: в высокой, средней и низкой стойках, спуск по прямой, лесенкой, боковым соскальзыванием, зигзагом. Торможение плугом, полуплугом, с помощью лыжных палок, падением. Итоговое занятие по разделу. Командные мини-соревнования.

10. Краеведение.

Экскурсия по городу Слободскому «Памятники архитектуры».

3. Туристские слеты и соревнования.

1. Контрольный туристский маршрут.

Технические этапы: спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой, преодоление оврага по бревну с перилами с наведением челночной веревки, преодоление заболоченного участка по кладям из жердей. Итоговое занятие. Прохождение дистанции мини-КТМ.

2. Техника пешеходного туризма.

Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъем с самостраховкой, траверс склона, преодоление брода с шестом, параллельные веревки, навесная переправа. Итоговое занятие по разделу: командные соревнования по ТПТ.

3. Участие в туристских соревнованиях:

Участие в туристских соревнованиях: городские соревнования по лыжному туризму

4. Спортивное ориентирование.

Игры и упражнения на местности с использованием спортивной карты. Городские соревнования по СО.

5. Походная практика.

Два похода (ПВХ и двухдневный).

Зачетный туристский поход 2 ст. сложности (вне сетки часов)

Цель: выполнение нормативов 2 юн. Разряда по спортивному туризму и значков «Юный турист», «Турист России».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (Первый год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов				Приобретенные знания, умения и навыки
		Всего	Теория	Практика в помещении	Практика на местности	
I	Введение	3	3			
1.	Программа «Пешеходный туризм». Цели и задачи. Знакомство с уставом СЮТур. Виды туризма. Инструктаж по ТБ. Нормативы значка «Юный турист» и разрядов по спортивному туризму		3			Зн. – цели программы 1 года обучения. – правила поведения и техника безопасности на занятиях. Нормативы значка «Юный турист» и разрядов по спортивному туризму
II	Туристская подготовка	56	32	11	13	
1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	3	2	1		
1.1.	«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ». Определение цели и выбор района путешествия. Определение сроков. Получение заданий от общественных организаций, музеев, кабинетов и т.д.	1	1			Зн. – основные положения «Инструкции ...» – что такое цель похода. – как правильно выбрать район путешествия.
1.2.	Комплектование группы. Оптимальное количество участников, соответствие опыта и физической подготовки. Туристские должности: постоянные и временные.	1	1			Ум. – выполнение обязанностей по должностям в походах выходного дня.
1.3.	Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.	1		1		
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	4	3	1		
2.1	Основа безопасности в туризме - дисциплина. «Чрезвычайная ситуация», «Экстремальная ситуация». Факторы выживания: природные (климат, рельеф, флора, фауна), техногенные (аварии, катастрофы, загрязнения атмосферы, вод и почвы, радиационные заражения и др.), социальные (отношения между людьми), антропологические (физическое и психическое состояние, морально-волевые качества).	1	1			Зн. – понятия «чрезвычайная ситуация», «Экстремальная ситуация» – факторы выживания
2.2	Опасности, обусловленные погодно-климатическими условиями: температура воздуха, солнечная радиация, туман, дождь, снегопад, гроза, ветер, темнота. Последствия, меры по преодолению.	1	1			Зн. – действия туристов при возникновении опасностей, обусловленных погодно-климатическими условиями.

2.3	Правила поведения на воде. Организация купания в походе, на туристском слете.	1	1			Зн. – правила поведения на воде.
2.4	Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.	1		1		
3.	<i>Топография и ориентирование в походе.</i>	6	1	3	2	
3.1	План, карта. Виды карт: общегеографические, тематические, обзорные, топографические, спортивные. Их значение. Туристские схемы и карты. Абрис.	1	1			Зн. – понятия «план», «карта», «абрис», виды и значение карт
3.2	Условные знаки топографических карт: масштабные, немасштабные, площадные и контурные, пояснительные и буквенные характеристики. Группы знаков: дороги и дорожные сооружения, населенные пункты и отдельные строения, гидрография, растительность, рельеф, специальные знаки. Топографический диктант.	1		1		Зн. – условные знаки топографических карт
3.3	Масштаб, его виды: численный, словесный, линейный. Перевод масштаба. Измерение расстояний по карте с помощью линейки.	1		1		Зн. – понятия: «масштаб» Ум. – переводить масштаб, измерение расстояний
3.4	Направление на стороны горизонта: основные и промежуточные. «Роза направлений». Азимут. Компас, его назначение, устройство. Типы компасов: Андрианова, жидкостный. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на местности способами прямой и обратной засечек и по карте с помощью транспортира.	1			1	Зн. – понятия «азимут», устройство компаса и правила обращения с ним. Ум. – ориентирование карты по компасу. Определение азимута на местности. Определение азимута по карте с помощью транспортира.
3.5	Приближенное определение сторон горизонта по некоторым местным признакам и солнцу. Полярная звезда, её нахождение.	1			1	Ум. – определение сторон горизонта по местным признакам. Нахождение полярной звезды.
3.6	Итоговое занятие по разделу. Составление схемы участка местности по словесному описанию при помощи условных топографических знаков, в заданном масштабе, с учетом направлений и расстояний.	1		1		Ум. – составление схемы участка местности по словесному описанию.
4.	<i>Туристское снаряжение.</i>	9	4	2	3	
4.1	Виды туристского снаряжения: по характеру использования (личное, групповое), по назначению (средства передвижения; средства транспортировки грузов – рюкзак, сумки, санки и пр.; бивачное снаряжение, специальное снаряжение, вспомогательное снаряжение). Общие требования к снаряжению.	1	1			Зн. – виды туристского снаряжения и требования к нему.

4.2	Личное туристское снаряжение. Одежда и обувь туриста, требования и уход за ними. Личная посуда, накидка от дождя. Типы спальных мешков, варианты использования, хранение и переноска. Составление перечня снаряжения 1-3х дневных походов.	1	1			Ум. – составление перечня личного снаряжения 1-3х дневных походов.
4.3	Типы рюкзаков: абалаковский, станковый, полужесткий и мягкий. Преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака.	1			1	Зн. – типы рюкзаков и палаток, их назначение, преимущества и недостатки. – правила размещения предметов в рюкзаке. Ум. – укладка рюкзака.
4.4	Типы палаток: двухскатная, «Зима», каркасные. Назначение и преимущества. Установка двухскатной палатки и палатки «Зима».	1			1	Ум. – установка двухскатной палатки и палатки «Зима»
4.5	Костровое оборудование (таганки, тросик, стойки и перекладина, пила, топор, рабочие рукавицы). Посуда для приготовления пищи (котлы, канны, ведра). Кухонные принадлежности (спички в н\у, половник, доска, ножи, клеенка, мочалка, моющее средство) Правила хранения и переноски, преимущества и недостатки.	1	1			Зн. – правила хранения и переноски и использования кострового оборудования.
4.6	Составление перечня группового снаряжения для 1-3 дневных походов.	1		1		Ум. – составление перечня группового снаряжения 1-3х дневных походов.
4.7	Ремонтный набор для пешеходного похода. Состав и назначение предметов.	1	1			Зн. – состав ремонтного набора для пешеходного похода
4.8	Итоговое занятие по разделу. Игра на местности по станциям: «Укладка рюкзака», «Установка палатки», тестовые и другие задания.	2			2	
5.	<i>Питание в туристском походе.</i>	8	7	1		
5.1	Энергетические затраты в туристском путешествии. Основной и энергетический обмены веществ в организме человека.. Затраты энергии при движении на маршруте, отдыхе и работах на биваке.	1	1			Зн. – основной и энергетический обмены веществ. – количество затрачиваемой энергии.
5.2	Калорийность питания в путешествии: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Продукты их содержащие. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов.	1	1			Зн. – понятия: калорийность, рацион, сублимация – значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов для основного и энергетического обмена веществ – продукты, содержащие в себе Белки, жиры и углеводы – оптимальное содержание б,ж,у в пище

5.3	Суточный рацион питания туриста: молочные и мясные продукты, концентраты, крупы, сладкое, напитки, хлеб, специи.	1	1			Зн. – распределение суточного рациона питания
5.4	Режим питания на маршруте. Регулярность питания. Разнообразие пищи. Горячее питание. Значение и особенности завтрака, обеда, ужина.	1	1			Зн. – значение горячего питания в походе
5.5	Требования к продуктам питания в походе: легкость, калорийность, быстрота и несложность приготовления, транспортабельность, вкусовые качества.	1	1			Зн. – требования к продуктам питания в походе
5.6	Рецепты походных блюд. Первые блюда: суп из концентратов, суп из овощей с тушенкой, вторые блюда: каша пшенная, каша гречневая с тушенкой, макароны с тушенкой. Напитки: чай, напиток из ягод и трав, морс. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.	1	1	1		Зн. – названия круп – рецепты и правила приготовления походных блюд – время варки круп, их совместимость с другими продуктами. Ум. – Приготовление на костре походных блюд.
5.7	Полезные советы по приготовлению пищи на костре.	1	1			
5.8	Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.	1		1		
6.	Организация быта в походе.	6	2	1	3	
6.1	Привалы малые и обеденные. Ночлеги. Понятие «бивак». Требования к выбору места привала и бивака: безопасность, наличие воды, дров, комфортность, эстетичность.	1	1			Зн. – понятие «бивак» Требования к выбору места привала и бивака
6.2	Организация работы по развешиванию и свертыванию бивака: порядок действий всех членов туристской группы, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Соблюдение личной и общественной гигиены. Охрана природы на биваке. Уборка места бивака перед уходом группы.	1	1			Зн. – порядок действий при развешивании и свертывании бивака
6.3	Типы костров. Особенности, преимущества и недостатки. Правила разведения костра. Меры безопасности.	1		1		Зн. – типы костров и их особенности Ум. – разведение костра
6.4	Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Работа с пилой и топором, их хранение. Меры безопасности.	1			1	Ум. – заготовка дров: выбор, распиловка и расколка.
6.5	Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание. Темы 6.3. и 6.4. – в одном походе.	2			2	
7.	Преодоление естественных препятствий	6	3		3	
7.1	Порядок движения группы на маршруте. Строй, темп, режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.	1	1			Зн. – порядок движения группы на маршруте.

7.2	Тактика и техника в туристском походе. Тактика – разработка вариантов и способов преодоления препятствий, выбор пути. Техника – приемы преодоления препятствий. Акклиматизация. Разведка.	1	1			Зн. – понятия: тактика, техника, акклиматизация, разведка.
7.3	Общая характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.	1	1			Зн. – виды естественных препятствий.
7.4	Техника движения по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, высокотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.	1			1	Ум. – техника движения по дорогам, тропам, ровной и пересеченной местности, высокотравью, густому лесу и кустарнику, заболоченным участкам, через завалы.
7.5	Итоговое занятие по разделу. Игра на местности «Сильные и ловкие»	2			2	
8.	<i>Первая доврачебная помощь</i>	7	6	1		
8.1	Личная гигиена туриста, её значение. Гигиена обуви и одежды туриста. Закаливание, его виды (воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание, баня), их значение. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	1	1			Зн. – понятия Гигиена, закаливание. Правила личной гигиены в походе.
8.2	Медицинская аптечка для похода. Минимальный состав, хранение и транспортировка.	1	1			Зн. – минимальный состав медицинской аптечки для похода
8.3	Заболевания органов дыхания, простудные заболевания: насморк, ангина, воспаление легких. Острая сосудистая недостаточность (обморок). (Предупреждение и первая доврачебная помощь)	1	1			Зн. – первая доврачебная помощь при насморке, ангине, обмороке
8.4	Заболевания, связанные с животными и насекомыми: укусы клещей, пауков, змей, пчел, ос, млекопитающих. (предупреждение и ПДП)	1	1			Зн. – первая доврачебная помощь при укусе клеща.
8.5	Раны, их виды и обработка. Кровотечения, их виды и остановка. Наложение жгута, Использование подручных средств. Жгут-закрутка.	1	1			Ум. – обработка раны, остановка кровотечения. Наложение жгута.
8.6	Ушибы, ссадины, потертости, опрелости, мозоли. Фурункул. (Предупреждение и ПДП)	1	1			Зн. – предупреждение появления ссадин, потертостей, опрелостей, мозолей, их лечение.
8.7	Удаление инородного тела из глаза, уха. Отит, конъюнктивит, ячмень. Зубная боль. Герпес. (ПДП). Транспортировка пострадавшего. (Простейшие способы)	1	1			Зн. – ПДП при зубной боли Ум. – оказание ПДП при попадании инородного предмета. – простейшие способы транспортировки пострадавшего.
8.8	Итоговое занятие по разделу. Тестовое задание.	1			1	
9.	<i>Морально-психологическая подготовка туриста. Занятие эмоционального воздействия. Отношения между членами туристской группы. Дисциплина в походе. Решение ситуационных задач.</i>	1	1			Зн. – правила взаимоотношений в туристской группе Ум. – Решение ситуационных задач.

10.	Краеведение	6	3	1	2	
10.1	Особенности природы Кировской области. Общие сведения о рельефе, полезных ископаемых, климате, внутренних водах, растительном и животном мире. Туристские возможности Кировской области. Экскурсионные объекты.	1	1			Зн. – особенности природы Кировской области, туристские возможности Кировской области. Ум. – нахождение на карте Кировской области наиболее крупных форм рельефа, рек, озер, месторождений п/и, нанесение данных объектов на контурную карту.
10.2	Охрана природы. Наиболее интересные и значимые памятники природы Кировской области. Заказники, заповедник «Нургуш», ботанический сад, дендрологический парк, экологическая тропа. Красная книга Кировской области.	1	1			Зн. – понятия: памятник природы, заповедник, заказник, ботанический сад, дендрологический парк, экологическая тропа, – наиболее интересные и значимые памятники природы Кировской области. Ум. – нанесение на к\к памятников природы.
10.3	Краткая геологическая история природы Кировской области. Главные полезные ископаемые: фосфорит, строительные материалы, руды, горючие п/и, минеральные краски, источники. Ископаемые остатки древних организмов.	1	1			Зн. – главные полезные ископаемые Кировской области. Ум.– определение образцов п/и
10.4	Экскурсия в краеведческий музей.	2			2	
10.5	Итоговое занятие по разделу. Задание по контурной карте. Географическое лото.	1		1		
III	Туристские слеты и соревнования.	20	5	2	13	
1.	Контрольный туристский маршрут.	7	3		4	
1.1.	КТМ – комплексные туристские соревнования. Принципы построения дистанции. Зависимость сложности этапов от уровня подготовки участников. Класс и ранг соревнований. Система оценки и подсчета результатов.	1	1			Зн. – содержание соревнований по виду КТМ.
1.2.	Технические этапы: спуск спортивным способом, подъем сп. сп., преодоление оврага по бревну с перилами, наведенными судьями.	1			1	Ум. и нав. – прохождение этапов: спуск спортивным способом, подъем сп. сп., преодоление оврага по бревну с перилами, наведенными судьями
1.3.	Этапы туристских навыков: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография, оказание ПДП, транспортировка пострадавшего.	1	1			Ум. и нав. – прохождение этапов: проверка готовности, укладка рюкзака, бивак, привал, топография, оказание ПДП, транспортировка пострадавшего.
1.4.	Этапы ориентирования: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты, привязка, движение по легенде.	1			1	Ум. и нав. – прохождение этапов: открытый, маркированный, заданный, обозначенный, азимутальный маршруты, привязка, движение по легенде.

1.5.	Этапы краеведения: география, геология, растительный и животный мир, этнография, памятники истории и культуры Формы проведения.	1	1			Ум. и нав. – выполнение заданий по краеведению.
1.6.	Итоговое занятие. Прохождение дистанции мини-КТМ.	2			2	
2.	Техника пешеходного туризма.	7	1	2	4	
2.1.	ТПТ. Формы проведения: личная, командная, лично-командная. Принципы построения дистанции. Зависимость сложности этапов от уровня подготовки участников. Класс и ранг соревнований. Система подсчета результатов.	1	1			Зн. – содержание соревнований по виду ТПТ.
2.2.	Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъем спортивным способом, траверс склона, преодоление брода с помощью перил, параллельные веревки, навесная переправа, узлы, кочки, маятник. Преодоление канавы с помощью шеста.	2			2	Ум. – прохождение этапов ТПТ:
2.3.	Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь. Обвязка, беседка. Бухтование веревок.	2		2		Ум. и нав. – вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь. Обвязка, беседка. Бухтование веревок.
2.4.	Итоговое занятие по разделу: командные соревнования по ТПТ.	2			2	
3.	Туристские навыки и конкурсы	1	1			
3.1.	Соревнования по туристским навыкам. Содержание, критерии оценки. Конкурсы: туристской песни, самодеятельности, краеведов, поваров. Содержание, критерии оценки.	1	1			Зн. – содержание соревнований по туристским навыкам. Критерии оценки. – содержание и критерии оценки соревнований по конкурсам
4.	Участие в туристских соревнованиях: школьный туристский слет, соревнования по туризму.	5			5	
IV	Спортивное ориентирование.	8	2	3	3	
1.	Учебно-тренировочная часть.	6	2	3	1	
1.1	Спортивное ориентирование как вид спорта. Одежда и снаряжение ориентировщика. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Варианты старта: общий, групповой, раздельный. Оборудование дистанции. Контрольный пункт (КП). Варианты отметки на КП: штамп, цветной карандаш, прокол, электронная отметка.	1	1			Зн. – основные положения правил и виды соревнований. Правила отметки на КП.
1.2.	Виды соревнований по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, эстафета.	1	1			Зн. – виды соревнований по спортивному ориентированию.
1.3.	Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт.	1		1		Зн. – условные знаки спортивных карт

1.4.	Дистанция в заданном направлении.	1			1	Ум. – чтение карты
1.5.	Итоговое занятие. Задание по чтению спортивной карты.	2		2		
2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Городские соревнования по СО.	2			2	Нав.– прохождение дистанции по СО
V	Походная практика.	20		4	16	
1.1.	2 похода выходного дня или один двухдневный	16			16	
1.2.	Оформление отчета о походе	3		3		Зн. – разделы отчета о походе Ум. – оформление отчета о походе.
1.3.	Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.	1		1		
VI	Итоговое занятие. Подведение итогов 1 года обучения. Зачет по программе 1 г.о.	1	1			
VII	Зачетный туристский поход 1 ст. сложности (вне сетки					
	ИТОГО	108	43	20	45	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (Второй год обучения)

№ п.п.	Раздел, тема	Количество часов				Приобретенные знания, умения и навыки
		Всего	Теория	Практика в помещени и	Практика на местности	
I	Введение	2	2			
1.	Программа «Пешеходный туризм». Цели и задачи 2-го года обучения. Инструктаж по ТБ. Вручение значков «Юный турист».	1	1			Зн. – цели программы 2 года обучения. – правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2.	Из истории развития туризма в России. Классификация туристских маршрутов. Нормативы значка «Турист России» и разрядов по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.	1	1			Зн. – нормативы значка «турист России» и разрядов по спортивному многоборью и спортивному ориентированию.
II	Туристская подготовка	55	23	17	15	
1.	Организация, подготовка и проведение туристских походов.	2	1	1		
1.1	Разработка маршрута. Принципы: интересный, соответствующий физической подготовленности группы, наличие подъездов, населенных пунктов, экскурсионных объектов. Маршруты: линейные, кольцевые, радиальные. Запасные и аварийные варианты маршрута. Заброска. Составление плана-графика движения: дата, день пути, километраж, маршрут, ночевки, дневки.	1	1			Зн. – принципы разработки маршрута. Виды маршрутов. Понятия «Заброска». Ум. – составление плана-графика на трехдневный поход.
1.2	Изучение района путешествия: литература, картографический материал, отчеты о походах, переписка, запросы в различные учреждения, консультации, изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Итоговое занятие по разделу. Составление плана-графика движения на 3-х дневный поход.	1		1		Зн. – порядок изучения района путешествия.
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	4	3		1	
2.1	Опасности, обусловленные рельефом: обвал, оползень, камнепад, селевой поток, лавина. Стихийные бедствия: наводнения, лесной пожар. Последствия, действия туристской группы.	1	1			Зн. – действия туристов при возникновении опасности, обусловленной рельефом.

2.2	Стрессоры выживания: физическая боль, холод, жара, жажда, голод, переутомление, уныние, страх, одиночество и т.д. Варианты их преодоления.	1	1			Зн. – варианты преодоления стрессоров выживания.
2.3	Средства сигнализации в туристском путешествии: свист, вспышки света (фонариком, зеркалом), выстрел, дымный костер, сигнальная ракета, сигналы международного кода.	1	1			Ум. – выполнение приемов использования средств сигнализации
2.4	Итоговое занятие по разделу. Игра «SOS».	1			1	
3.	<i>Топография и ориентирование в походе.</i>	6		4	2	
3.1	Условные знаки топографических карт (повторение). Топографический диктант.	1		1		Зн. – условные знаки топографических карт
3.2	Измерения по карте: расстояний с помощью курвиметра, нитки. Измерение азимута по карте с помощью транспортира, компаса. Измерение крутизны склона по карте.	1		1		Ум. – измерять расстояние ,азимут, крутизну склона по карте.
3.3	Правила копирования карт: наметка зоны копирования, очередность копирования знаков одного цвета, от более светлых к более темным, сверху вниз, слева направо. Оборудование. Копирование куска карты на кальку.	1		1		Зн. – правила копирования карт Ум. – копирование участка карты на кальку.
3.4	Измерение расстояний на местности шагами. Способы определения расстояний до недоступного предмета. Определение расстояний по времени движения.	1			1	Ум. – измерение расстояний на местности различными способами.
3.5	Движение по азимуту.	1			1	Ум.– двигаться по азимуту
3.6	Итоговое занятие по разделу. Вычерчивание нитки маршрута по словесному описанию.	1		1		Ум.– вычерчивание нитки маршрута по словесному описанию.
4.	<i>Туристское снаряжение.</i>	8	4	3	1	
4.1	Укладка рюкзака (повторение).	1		1		Ум. – укладывать рюкзак
4.2	Установка палатки.	1			1	Ум. – устанавливать палатку
4.3	Специальное снаряжение: веревки, карабины, страховочные системы, спусковые и подъемные устройства, каски, альпеншток, средства для транспортировки пострадавшего. Особенности, назначение.	2	2			Зн. – специального снаряжения, его применения. Ум. – пользоваться специальным снаряжением.
4.4	Вспомогательное снаряжение: туалетные принадлежности, блокнот, карандаш, фонари, часы, документы и карта, рыболовные снасти. Значение и особенности.	1	1			Зн. – необходимое в походе вспомогательное снаряжение.
4.5	Ремонт личного и группового снаряжения в походе. Пришивание пуговицы различными способами.	2	1	1		Ум. – ремонт снаряжения, пришивание пуговицы.

4.6	Итоговое занятие по разделу. Игра «Что берем с собой в поход».	1		1		
5.	<i>Питание в туристском походе.</i>	8	4	2	2	
5.1	Походное меню. Цикл питания. Общая калорийность питания в день. Составление меню-раскладки продуктов.	2	1	1		Зн. – понятия «меню», «цикл питания» . – количество затрачиваемой энергии. Ум. – составление меню-раскладки на группу в 12 человек, на 3 дня.
5.2	Сухой паёк, перекус. Карманные продукты. Пеммикан.	1	1			Зн. – понятия: «сухой паёк», «перекус», «карманные продукты», «пеммикан» Ум. – подбор продуктов для сухого пайка.
5.3	Водно-солевой режим (значение, особенности, нарушение). Утоление жажды. Добыча, очистка, обеззараживание воды.	1	1			Зн. – причины возникновения жажды и способы её утоления
5.4	Хранение продуктов. Влияние на сохранность продуктов температуры и влажности. Определение доброкачественности мясных и рыбных продуктов, консервов.	1	1			Ум. – определение срока годности консервов, качества продуктов
5.5	Рецепты походных блюд. Первые блюда – молочный суп. Вторые блюда – каша рисовая, перловая. Напитки: компот, какао, кофе. Поход выходного дня с отработкой приготовления походных блюд.	2			2	Зн. – требования к продуктам питания в походе
5.6	Итоговое занятие по разделу. Задания по карточкам.	1		1		
6.	<i>Организация быта в походе.</i>	6	3	1	2	
6.1	Особенности организации бивака на дневке и полудневке. Стирка и сушка одежды.	1	1			Зн. – особенности организации бивака на дневке и полудневке
6.2	Организация бивака в безлесой зоне и горах.	1	1			Зн. – особенности организации бивака в безлесой
6.3	Организация ночлегов в помещении, в населенном пункте. Значение предварительной договоренности. Особенности организации питания. Техника безопасности при работе с электроприборами: плитка, кипятильник. Взаимоотношения с местными жителями.	1	1			Зн. – особенности ночлегов в помещении. Техника безопасности при работе с электроприборами.
6.4	Заготовка дров и разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане.	2			2	Ум. – заготовка дров и разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане.
6.5	Итоговое занятие по разделу. Блиц-опрос.	1		1		
7.	<i>Преодоление естественных препятствий</i>	6	1		5	
7.1	Особенности тактики и техники в лыжном походе. Режим дня, темп и порядок движения, выбор пути.	1	1			Зн. – особенности техники и тактики в лыжном походе.

7.2	Попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Тропление лыжни.	1			1	Ум.– тропление лыжни
7.3	Преодоление подъемов: елочкой, полуёлочкой, лесенкой, зигзагом. Преодоление спусков: в высокой, средней и низкой стойках, спуск по прямой, лесенкой, боковым соскальзыванием, зигзагом. Торможение плугом, полуплугом, с помощью лыжных палок, падением.	2			2	Ум. – преодоление спусков и подъемов, торможение разными способами.
7.4	Итоговое занятие по разделу. Командные мини-соревнования.	2			2	
8.	<i>Первая доврачебная помощь</i>	7	3	3	1	
8.1	Самоконтроль физических нагрузок во время похода. Восстановительная гимнастика. Массаж и самомассаж.	1	1			Ум. – выполнение массажа и самомассажа
8.2	Ожоги: термические, ядовитыми растениями, солнечные. Поражение электрическим током, молнией. Тепловой и солнечный удары. (Первая доврачебная помощь).	1	1			Зн.– ПДП при ожогах, поражениях электрическим током, тепловом и солнечном ударе.
8.3	Отморожения. Переохлаждение. (Предупреждение и первая доврачебная помощь).	1	1			Зн. – первая доврачебная помощь при отморожениях, переохлаждениях
8.4	Травмы конечностей: закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения, разрывы связок, вывихи (Первая доврачебная помощь). Наложение шины. Иммобилизация подручными средствами. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.	1		1		Зн. – первая доврачебная помощь при травмах конечностей, понятия «шина», «иммобилизация». Ум. – наложение шин, иммобилизация подручными средствами.
8.5	Повязки на верхние и нижние конечности. Использование лекарственных растений и дикорастущих ягод (10 наименований).	1		1		Ум.– выполнение повязок: спиральной, колосовидной, восьмиобразной, перчатки. Зн. – 10 лекарственных растений родного края и их применение
8.6	Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, состояния пострадавшего, количества оказывающих помощь. Изготовление простейших носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего в зависимости от рельефа местности.	1			1	Зн. – Способы транспортировки пострадавшего. Ум. – изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего на носилках по разному рельефу.
8.7	Итоговое занятие по разделу. Оказание ПДП при условной травме.	1		1		
9.	<i>Морально-психологическая подготовка туриста. Значение благоприятного морально-психологического климата в туристской группе в условиях автономного существования. Решение ситуационных задач.</i>	2	1	1		<i>Зн. – Значение благоприятного морально-психологического климата в туристской группе для совершения удачного похода Ум.– Решение ситуационных задач.</i>

10.	Краеведение	7	4	2	1	
10.1	Краткая историческая справка о родном крае. Основные события. Герб Вятского края и города Слободского. Границы Кировской области. Соседние территории. Административное деление Кировской области. Районные центры. Промышленность. Транспорт. Экологические проблемы региона.	1	1			Зн. – Основные исторические вехи развития родного края. Ум. – Расшифровка символов гербов. Нахождение на карте границ Кировской области, соседних территорий, районных центров, нанесение их на контурную карту.
10.2	Памятники истории и культуры города Слободского и Кировской области. Их охрана.	1	1			Зн. – Наиболее известные памятники истории и культуры города Слободского и Кировской области. Ум. – нанесение на к\к памятников истории и культуры.
10.3	Экскурсия по городу Слободскому «Памятники архитектуры».	1			1	
10.4	Растительный мир края: типичные представители, редкие, охраняемые и ядовитые растения.	1	1			Зн. – типичные, редкие и охраняемые представители растительного мира Кировской области.
10.5	Животный мир края: типичные представители и их повадки, редкие, охраняемые животные. Рыбы – объект спортивного лова.	1	1			Зн. – типичные, редкие и охраняемые представители животного мира Кировской области.
10.5	Итоговое занятие по разделу. Участие в городской олимпиаде по краеведению.	2		2		
III	Туристские слеты и соревнования.	17		2	15	
1.	Контрольный туристский маршрут.	8		1	7	
1.1.	Технические этапы: спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой, преодоление оврага по бревну с перилами с наведением челночной веревки, преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.	3			3	Зн. – техника безопасности при работе с веревками. Ум. и нав. – прохождение этапов: спуск с самостраховкой, подъем с самостраховкой., преодоление оврага по бревну с перилами, наведением челнока
1.2.	Этапы туристских навыков: снаряжение, питание (организация и проведение).	1		1		
1.3.	Итоговое занятие. Прохождение дистанции мини-КТМ.	4			4	
2.	Техника пешеходного туризма.	5		1	4	
2.1.	Этапы: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъем с самостраховкой, траверс склона, преодоление брода с шестом, параллельные веревки, навесная переправа.	2			2	Ум. – прохождение этапов ТПТ: проверка готовности, установка и снятие палатки, разжигание костра, спуск и подъем с самостраховкой, траверс склона, преодоление брода с шестом, параллельные веревки, навесная
2.2.	Вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь, встречный, штык, восьмерка на опоре, двойной проводник. Надевание системы.	1		1		Ум. и нав. – вязка узлов: прямой, простой проводник, восьмерка, схватывающий, удавка, булинь, встречный, штык, восьмерка на опоре, двойной проводник. Надевание
2.3.	Итоговое занятие по разделу: командные соревнования по ТПТ.	2			2	

3.	Участие в туристских соревнованиях: городские соревнования по спортивному туризму	4			4	
IV	Спортивное ориентирование.	9	1	3	5	
1.	Учебно-тренировочная часть.	5	1	3	1	
1.1.	Старение спортивной карты. Изменения, происходящие на местности, их отражение на карте. Корректировка спортивной карты. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.	1	1			Зн. – Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.
1.2.	Легенды КП, их расшифровка.	1		1		Зн. – Понятие «легенда КП» Ум. – расшифровка легенды КП
1.3.	Оборудование дистанции и центра соревнований. Протокол соревнований. Подведение итогов.	1		1		Ум. – Оборудовать дистанции и центр соревнований. Ведение протокола соревнований. Подведение итогов.
1.4.	Игры и упражнения на местности с использованием спортивной карты.	1			1	Ум. – чтение карты
1.5.	Итоговое занятие. Тестовое задание.	1		1		
2.	Участие в соревнования по спортивному ориентированию.	4			4	
2.1.	Городские соревнования по СО.	4			4	Ум. – прохождение дистанции по СО
V	Походная практика.	24		2	22	
1.1.	Один поход выходного дня.	8			8	
1.2.	2-х дневный поход.	14			14	
1.3.	Оформление отчета о походе.	1		1		Зн. – разделы отчета о походе Ум. – оформление отчета о походе.
1.4.	Итоговое занятие по разделу. Защита отчета.	1		1		
VI	Итоговое занятие. Подведение итогов 2 года обучения. Зачет по программе 2 г.о.	1	1			
VII	Зачетный туристский поход 2 ст. сложности (вне сетки часов) Цель: выполнение нормативов 2 юн. Разряда по спортивному туризму и значков «Юный турист», «Турист России».					
	ИТОГО	108	27	24	57	

№	Блок, раздел	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы, ТСО
I	Введение	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный (репродуктивный). Рассказ, беседа, демонстрация.	Видеофильм: «Туристские соревнования школьников»
II.	Туристская подготовка			
I.	Организация, подготовка, проведение и итоги туристских походов	Учебное занятие. Занятие-практикум: групповая, парная работа, индивидуальная; Учебное занятие - туристский поход. Итоговое занятие: составление текста дневника похода, отчет о походе. Зачет - защита творческого проекта туристского похода, контрольный опрос.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, эвристический. Практическая работа: разработка маршрута, вычерчивание копии карт, заполнение маршрутного листа, маршрутной книжки; составление сметы расходов, рациона питания, списка снаряжения; составление плана или графика похода.	Отчеты о туристских походах, туристские карты, курвиметры, справочная и краеведческая литература, видеофильмы о туристских возможностях Кировской области и походах по различным регионам страны. Контурные карты Кировской области.
2.	Обеспечение безопасности в туристском походе	Учебное занятие; Учебное занятие-практикум; Учебное занятие-игра. Итоговое занятие - решение ситуационных задач, тестовых заданий.	Объяснительно-иллюстративный (рассказ, беседа, демонстрация, иллюстрация); частично-поисковый, креативный. Тестовые задания, игра на местности «SOS», психологическая игра «Катастрофа».	Демонстрация видеофильма: «Школа выживания», Комплект тестовых заданий, ситуационных задач.
3.	Топография и ориентирование	Учебное занятие; Учебное занятие-практикум; Комбинированное занятие; Итоговое занятие - выполнение глазомерной маршрутной и площадной съемки местности.	Объяснительно-иллюстративный; частично-поисковый: рассказ, объяснение; эвристический. Практические: упражнения, игры, составление схем участков по словесному описанию; игра на местности «В путь-дорогу»; практические занятия на местности по	Наглядные пособия: планы, схемы, карты, линейки. компасы разных видов, курвиметры, цветные карандаши. учебные видеофильмы: «Условные знаки топографических карт», «Ориентирование на местности».
4.	Туристское снаряжение	Учебное занятие; учебное занятие - практикум; учебное занятие-игра; итоговое занятие - игра «Что берем с собой в поход».	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. Игры на местности: «Укладка рюкзака». «Установка палатки». Практические занятия в помещении: тесты, упражнения, защита туристских самоделок.	Групповое, личное и походное снаряжение; набор упражнений и заданий, тесты. Видеофильмы: «Аптека в походе».

5.	Питание в туристском походе	Учебное занятие, учебное занятие-практикум; парные и индивидуальные занятия; итоговое занятие - проверочные работы, собеседование.	Объяснительно-иллюстративный, частично - поисковый. Практические занятия: упражнения, задания, тесты	Наборы продуктов, карточки заданий, упражнений, тесты. Видеофильм: «Питание в походе»
6.	Организация быта в походе	Учебное занятие, занятие-практикум, занятие-поход;	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый. Упражнения в помещении: тесты, упражнения, задания. Игры на местности: «Робинзон», командные мини - соревнования.	Комплекты упражнений, заданий, тестов. Видеофильмы: «Туристский бивак», «Типы костров и их назначение».
7.	Преодоление естественных препятствий	Учебное занятие, учебный поход, учебные соревнования, итоговое занятие-игра на местности «Сильные и ловкие».	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, креативный. Решение тактико-технических задач. Лично-командные мини-соревнования.	Плакаты, комплект упражнений, заданий, специальное снаряжение. Видеофильм «Техника преодоления естественных препятствий»
8.	Первая доврачебная помощь	Учебное занятие, учебное занятие -практикум, учебное занятие-игра, итоговое занятие - конкурс медиков.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Упражнения, тесты, конкурсы. Практические занятия по оказанию доврачебной помощи.	Плакаты. Перевязочный материал. Комплекты тестов, творческих заданий. Видеоматериал по теме.
9.	Морально-психологическая подготовка туриста	Учебное занятие, Учебная занятие - игра. Итоговое занятие – ролевая игра-дискуссия.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Решение ситуационных задач.	Комплект ситуационных задач.
10.	Краеведение	Учебное занятие, Учебные занятия-экскурсии; итоговое занятие — краеведческий турнир «Знаешь ли ты свой край»	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. креативный. Упражнения, тесты, викторины.	Географические атласы Кировской области. фотографии исторических, архитектурных памятников. портреты знаменитых земляков, фотографии растений и животных края видеофильмы: «Памятники природы Кировской области», «Памятники истории, культуры и архитектуры г. Кирова».
III.	Туристские слеты и соревнования			

1.	Контрольно-туристский маршрут	Учебное занятие. Учебное занятие-соревнование, Итоговое занятие - прохождение дистанции КТМ, судейство.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Упражнения, тесты. Практик. занятия на местности.	Комплект тестовых заданий, упражнений, специальное снаряжение. Видеофильм «Контрольно-туристский маршрут».
2.	Техника пешеходного туризма	Учебное занятие, учебное занятие-практикум, итоговое занятие — лично-командные соревнования по ТПТ	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. Практические в помещении и на местности.	Специальное снаряжение, плакаты «Вязка узлов», видеофильм «Техника пешеходного туризма».
3.	Туристские навыки, конкурсы.	Учебное занятие. Учебное занятие-практикум. Итоговое занятие - авторский конкурс эмблем. фотографий, туристских газет.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, креативный. Практические занятия. Судейство. Выставка работ.	Правила соревнований по туристским навыкам. Комплекты фотографий, туристских газет, эмблем.
4.	Участие в туристских соревнованиях	Учебное занятие-соревнование	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Учебные туристские соревнования и участие в соревнованиях кружковцев Центра, районных, городских и областных.	Правила соревнований. Видеофильм «Туристский слет» Комплект специального туристского снаряжения, карточки-творческие задания, тесты.
IV. Спортивное ориентирование				
1.	Учебно-тренировочная часть	Учебное занятие, учебное занятие-практикум, учебное занятие-соревнование. Итоговое занятие: лично-командные соревнования.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский. Упражнения, тестовые задания, игры-соревнования.	Комплекты условных знаков, спортивные карты. линейки, цветные карандаши, комплекты тестовых заданий, упражнений. Видеофильм «Соревнования по спортивному ориентированию»
2.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	Учебное занятие-соревнования. Итоговое занятие - участие в районных, городских и областных соревнованиях	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, аналитический.	Компасы, планшетные столики, снаряжение ориентировщика, Комплект карт по спортивному ориентированию разных районов.
V.	Итоговое занятие	Учебное занятие - зачетный туристский поход: 1 г.о. — 1 степени сложности. 2 г.о. — 2 степени сложности. 3 г.о.— 3 степени сложности. 4 г.о. — 1 категории сложности. Составление дневников походов, отчетов, краеведческих материалов.	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, эвристический, креативный.	Групповое, личное, специальное и костровое снаряжение. Компасы, тетради, линейки, карандаши, топографические карты.

ПЕРЕЧЕНЬ СНАРЯЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. №	Наименование	Количество
2.	Аптечка	комплект
3.	Атлас Кировской области	15
4.	Бинты (для отработки наложения повязок, разной ширины)	15-20
5.	Блокировка для системы ш 8-10 мм, L - 3 м	15
6.	Верёвка вспомогательная ш 8-10 мм, L - 40 м	2
7.	Верёвка основная ш 10-12 мм, L - 40 м	4
8.	Иллюстрации (фотографии, слайды) с изображением типичных растений и животных своего края, памятников природы и истории	комплект
9.	Карабины	30
10.	Каски	8
11.	Коврики пенополиуретановые	15
12.	Коллекция минералов и горных пород своего края	коллекция
13.	Компас Адрианова	5
14.	Компас жидкостный	15
15.	Компостеры	10
16.	Контурная карта Кировской области	60
17.	Котлы(каны)5,8, Юл.	3
18.	Курвиметр	8
19.	Линейка	15
20.	Накидки от дождя	15
21.	Палатка (в комплекте со стойками и кольшками)	4
22.	Петля Пруссика	16
23.	Пила в чехле	1
24.	Планшет для документов	1
25.	Планшет ориентировщика	15
26.	Подъёмные устройства (жумар, кулачки)	6-8
27.	Портреты знаменитых земляков	комплект
28.	Призмы КП	10
29.	Примус «Шмель»	2-3
30.	Ремнабор	комплект
31.	Репшнуры (для вязки узлов) 6 мм	15
32.	Рукавицы брезентовые	8 пар
33.	Рукавицы костровые	1 пара
34.	Рюкзаки на 50 л	15
35.	Рюкзаки на 80-100 л	15
36.	Системы индивидуальные страховочные	15
37.	Спальные мешки	15
38.	Спортивные карты	комплект
39.	Спусковые устройства (восьмёрка, лепесток)	6-8

40.	Таганки (тросик или т.п.)	2
41.	Топор в чехле	1
42.	Транспортир	15
43.	Условные знаки спортивных карт (карточки)	комплект
44.	Условные топографические знаки (карточки)	комплект
45.	Учебные топографические карты	комплект
46.	Фонарь туристский	1-2
47.	Фотоаппарат	1-2
48.	Цветные карандаши, краски, кисти	набор

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

*Отмечена рекомендуемая литература для обучающихся

- 1.Акудович. Рекомендации по определению и воспитанию общей физической подготовки туриста. - Минск, 1987.
- 2.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997. *
- 3.Аппенинский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М.: Турист, 1989.
- 4.Астапенко П.Д. Вопросы о погоде. - Л.: Гидрометеиздат, 1986.
- 5.Балабанов И.В. Узлы (Справочное издание). - М., 1998. *
- 6.Баленко С. Школа выживания. Часть 1. - М, 1992.
- 7.Баленко С. Школа выживания. Часть 2. - М., 1994.
- 8.Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. - М., 1979.
- 9.Верба И.А. и др. Туризм в школе. - М.: ФиС, 1983.
- 10.Власов А.А. Турист. - М.: ФиС, 1974.
- 11.Волович В.Г. Академия выживания. - М: Толк, 1996.
- 12.Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- 13.Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть I. - Киров: Вятка, 1996.
- 14.Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть II. - Киров: Вятка, 2000.
- 15.Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. - М.: ФиС, 1987.
- 16.Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слётах и соревнованиях. Методические рекомендации. - М.: Турист, 1983.
- 17.Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: Зеркало, 1995. *
- 18.Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. - М.: ФиС, 1989.
- 19.Злацен М. Карманный справочник туриста. - М.: Профиздат, 1963. *
- 20.Злобин Б.Д., Носкова Т.А. Редкие животные и растения Кировской области. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988.*
- 21.Иванюков М.И. Основы безопасности жизнедеятельности. Тетрадь с печатной основой для учащихся 6,7,8 классов. - Саратов: Лицей, 1999.*
- 22.Ильичёв Ю.А. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация. - М., 1991.
- 23.Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. - М.: ФиС, 1990.
- 24.Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 25.Константинов Ю.С. Туристы-проводники: Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 26.Константинов Ю.С. Юные судьи туристских соревнований: Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТур РФ, 1999.
- 27.Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. - М., 1989.
- 28.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990.*
- 29.Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. - М.: Владос, 1997.
- 30.Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. - СПб.: Кристалл, 1997.*
- 31.Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник № 1. - М.: Турист, 1991.
- 32.Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1994.

- 33.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур РФ, 1997.*
- 34.Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. - М.: Владос, 1999.
- 35.Курилова В.И. Туризм. - М.: Просвещение, 1988.*
- 36.Лавров Д.Д. География Кировской области. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1990.*
- 37.Линчевский Э.Э. Психологический климат тур и стекой группы. - М.: ФиС, 1981.
- 38.Логинов Л.М., Озеров А.Г. Кладовые природы. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
- 39.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М.: ФиС, 1988.
- 40.Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: ФиС, 1987.*
- 41.Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. - Минск: Полымя, 1985.
- 42.Маслов А.Г. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 класс. Учебник для общеобразовательных учебных заведений. - М.: Дрофа, 1999; Маслов А.Г. Юные инструкторы туризма. Программы для системы дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2002.*
- 43.Минаев Б.П., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. -М., 1989.
- 44.Митраков В.К. Калейдоскоп туристских игр. - Михайловка, ЦДЮТиЭ. 2000.*
- 45.Михайлов Б.А. и др. Физическая подготовка туристов. - М.: Турист. 1985.
- 46.Мэйсон Эндрю М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. - М.: АиФ, 1998.*
- 47.Посаль М.А., Носаль И.М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. - М: Профиздат, 1993.*
- 48.Поломис К. Дети в пионерском лагере. Прогулки, походы, экскурсии. -М.: Профиздат, 1990.
- 49.Программы по изучению родного края (Региональный компонент). - Киров, 1995.
- 50.Расторгуев М.В., Ситникова С.А. Карабинные узлы. - М.: Кроу лимитед, 1995.*
- 51.Русских А.В., Иванов А.Д. Пещеры и карстовые озёра Волго-Вятского края. - Слободской, 1992.
- 52.Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 53.Соловьёв А.Н. Памятники природы Кировской области. Каталог. - Киров, 1979.*
- 54.Соловьёв А.Н. Сокровища Вятской природы. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1986.*
- 55.Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. - М.:Большая российская энциклопедия, 1993.
- 56.Теплоухов В.В. Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. - Киров: Глобус, 2000.
- 57.Туристская игротка. Составитель Ротштейн Л.М. - М.: Владос, 2000.
- 58.Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.: Просвещение, 1990.
- 59.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу (Игры и соревнования юных туристов). - М: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
- 60.Фалевский С.В. Основы спортивного ориентирования. - Киров: Волго-Вятское книжное издательство, 1988.
- 61.Физическое воспитание учащихся: Программы общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1996.
- 62.Шаповал А.Н. Профилактика клещевого энцефалита. - М.: Медицина, 1977.*
- 63.Шибяев А.С. В горах (Программированные задания для контроля и закрепления знаний). - М.: ЦДЮТ РФ, 1997.*
- 64.Шибяев А.С. Переправа. Программированные задания для контроля и закрепления знаний. - М.: ЦДЮТ РФ, 1996.*
- 65.Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. - М.: ФиС, 1986.*
- 66.Шияпов Л.П., Рогаткин А.В. Походы выходного дня. - М.: Профиздат, 1985.
- 67.Штюрмер 10.А. Краткий справочник туриста. - М.: Профиздат, 1985.*
- 68.Штюрмер 10.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - М.: ФиС. 1983.*
- 69.Энциклопедия земли Вятской. Т. 1-10. - Киров: Вятка, 1994-2000.*

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ

Вопросы для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм» после первого года обучения

1. Какие вы знаете виды туризма? Дайте характеристику каждому виду.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

2. Перечислите возможные опасности в походе и основные причины возникновения аварийных ситуаций.
3. Перечислите гигиенические требования при занятиях туризмом. Сущность закаливания организма.
4. Назовите состав медицинской походной аптечки; её хранение транспортировка.
5. Какую нужно оказать помощь при пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях?
6. Профилактика пищевых отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.
7. Порядок оказания помощи при обмороке, тепловом и солнечном ударе.
8. Правила оказания помощи при ожогах и отморожениях. Как избежать ожогов и отморожений?
9. Первая доврачебная помощь при порезах, ранах, нагноениях. Порядок обработки ран, наложения ватно-марлевой повязки, способы перевязывания..
10. Назовите порядок остановки сильного кровотечения, порядок наложения жгута.
11. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Назовите признаки вывиха.
12. Правила оказания первой медицинской помощи при переломах. Порядок наложения шин из подручных предметов.
13. Порядок оказания первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.
14. Порядок оказания помощи при поражениях молнией, электрическим током, утопающему. Назовите приёмы искусственного дыхания.
15. Назовите способы и порядок транспортировки пострадавшего.

Основы туристской подготовки.

16. Назовите перечень личного снаряжения и требования к нему.
17. Перечислите, что входит в групповое снаряжение и какие требования предъявляются к нему.
18. Как правильно уложить вещи в рюкзаке? Как обеспечить его влагонепроницаемость?
19. Порядок установки палаток различных типов и размещения в них вещей, предохранение палаток от намокания.
20. Назовите последовательность подготовки к походу. Цели и задачи походов.
21. Какие вы знаете туристские должности в походе? Постоянные и временные должности.
22. Что вы понимаете под правильной организацией движения? Режим и темп движения, привалы. Водно-солевой режим в походе.
23. Техника безопасности при проведении походов.
24. Основные требования к месту привала и бивуака.
25. Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.
26. Основные типы костров и их назначение. Выбор места для костра.
27. Меры безопасности при обращении с огнём и при заготовке дров. Экологические требования.
28. Что относится к костровым принадлежностям? Варочная посуда. Способы подвески котлов.
29. Способы сушки личного снаряжения. Уход за снаряжением.
30. Ремонт снаряжения. Ремонтный набор и что в него входит?
31. Что входит в набор продуктов для приготовления пищи на костре и для перекуса? Порядок упаковки и хранения продуктов.
32. Понятие о меню-раскладке. Суточные нормы продуктов на человека.
33. Как правильно выбрать место забора воды для приготовления пищи. Способы обеззараживания воды.
34. Как двигаться по заболоченной местности? Назовите основные способы преодоления заболоченных участков.
35. Преодоление водных препятствий. Назовите способы переправ.
36. Как делятся узлы на группы по назначению?

Топография и ориентирование

37. Дайте определение топографической карты и её содержания.
38. Что называется масштабом карты? Виды масштабов.
39. Сколько метров на местности соответствует 1 см на карте масштаба 1:50000?
40. Назовите основные группы условных топографических знаков.
41. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
42. Как изображается рельеф местности на картах. Сущность горизонталей.
43. Назовите градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
44. Компас. Типы компасов и их назначение и устройство.
45. Дайте понятие об азимуте. Какие бывают азимуты?
46. Как определить азимут на карте и на местности?
47. Какие вы знаете способы ориентирования на местности?
48. Какие вы знаете способы измерения расстояний на местности?
49. Что такое спортивная карта? Чем она отличается от топокарты?
50. Назовите виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Краеведение

51. Дайте общегеографическую характеристику Кировской области: территория, границы. Рельеф. Полезные ископаемые.
52. Назовите основные реки и озера Кировской области.
53. Административное деление области. Назовите крупные города области.
54. Назовите основные отрасли промышленности и сельского хозяйства области.
55. Назовите основные памятники природы Кировской области.
56. Назовите полезные ископаемые Слободского района.

Вопросы для проверки знаний воспитанников объединения «Пешеходный туризм» после второго года обучения

Медицина и гигиена

1. Назовите обстоятельства, ситуации и причины, приводящие к получению травм и заболеваний.
2. В чём заключается профилактика термических ожогов, ранений острыми орудиями, поражений атмосферным электричеством (грозой)?
3. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит и т. д.).
4. Назначение и дозировка медицинских препаратов, входящих в состав походной аптечки.
5. Как остановить кровотечение из носа, из десны?
6. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи при закрытых и открытых переломах, разрывах связочного аппарата.
7. Как оказать первую помощь при травмах живота, повреждениях органов брюшной полости, повреждениях таза?
8. Правила оказания помощи при закрытых и открытых повреждениях черепа, лица и шеи, при сотрясении мозга.
9. Первая доврачебная помощь при переломах ключицы, ребер, при повреждении позвоночника.
10. Назовите способы и порядок проведения искусственного дыхания.
11. Назовите способы иммобилизации (обездвиживания) пострадавшего на средствах транспортировки, порядок наложения шин.
12. Назовите правила снятия одежды и обуви с пострадавшего, вывода его из шокового состояния.

Туристская подготовка.

13. Назовите нормативные документы по туризму. Нормативы и разрядные требования.
14. Какие особенности личного и группового снаряжения в многодневном пешем походе?
15. Назовите специальное (страховочное) снаряжение и для чего оно предназначено?

16. Порядок проверки, подготовки и ремонта личного и группового туристского снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, условий погоды.
17. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.
18. Назовите субъективные и объективные опасности в многодневном походе.
19. Назовите причины возникновения аварийных ситуаций и меры их предупреждения.
20. Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование.
21. Назовите тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.
22. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки.
23. Организация ночлегов в экстремальных условиях (на заболоченном участке, зимой, летом).
Установка палаток на заболоченных участках.
24. Использование костров для обогрева во время ночлега в экстремальной ситуации.
25. Организация ночлегов в зимний период с устройством пещер, траншей, нор и т. д.
Индивидуальные укрытия.
26. Организация питания в экстремальных условиях (охота, рыбалка, использование в пищу дикорастущих растений).
27. Способы увеличения калорийности питания в многодневном походе.
28. Для чего нужны днёвки, полуднёвки в многодневном походе?
29. Понятие о тактике в туристском походе. Факторы, определяющие тактику похода.
30. Техника движения по травянистым склонам, в лесу, по заболоченным участкам. Техника преодоления завалов.
31. Приёмы и способы преодоления естественных препятствий: реки, болота, овраги и т.д.
31. Понятие о страховке и её предназначении. Виды страховки.
32. Факторы выживания. Три важнейших задачи выживания.
33. Обеспечение жизнедеятельности человека. Питание. Водобеспечение. Добывание огня из спичек.
34. Сигналы бедствия. Виды сигналов.
35. Порядок составления отчета о походе.
- Топография и ориентирование
36. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе.
37. Ориентирование в условиях плохой видимости, ночью.
38. Действия участника похода в случае потери ориентировки.
39. Порядок ориентирования по местным предметам.
40. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.
41. Порядок и способы определения расстояний до недоступного предмета.
42. На местности от пункта А до пункта Б - 1 км. Какую длину будет иметь это расстояние на карте масштаба 1:25000?
43. Какое отличие между истинным (географическим) и магнитным азимутом? Порядок их определения.
44. Какой будет азимут, если к направлению на юго-восток прибавить 180^0 ?
45. Что изображают указанные условные топографические знаки? (Представляются по усмотрению проверяющего).
46. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте.
47. Назовите виды соревнований по спортивному ориентированию. Дайте их характеристику.
48. Назовите снаряжение ориентировщика и оборудование контрольного пункта.
- Краеведение
49. Назовите охраняемые законом памятники живой природы Кировской области: заповедники, заказники, месторасположение и порядок их посещения.
50. Порядок изучения района предстоящего похода.
51. Назовите наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Маршруты по Кировской области.
52. Назовите памятники истории и культуры, музеи Кировской области.

Карта достижений обучающихся

Педагог доп. образования - _____

п/п	ФИ Обучающегося	Показатели																											
		«Юный турист»	«Турист России»	Спортивный туризм				Туристское многоборье				Спортивное ориентирование				Зачёт по медицине (г.о)				Зачёт по преодолению препятствий (г. о)				Зачёт по теории (г. о)					
				Шю	Пю	Ю	Ш	Шю	Пю	Ю	Ш	Шю	Пю	Ю	Ш	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																													
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													
11																													
12																													
13																													
14																													
15																													

Примечание. В графах, соответствующих фамилиям, ставятся даты присвоения званий и разрядов, оценки при сдаче зачётов.