

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«МОУ ДО «Станция юных туристов г.Тирасполь»»
(полное наименование организации дополнительного образования)**

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Министр просвещения
Приднестровской
Молдавской Республики
_____ Т.В. Цивинская
«_____» _____ 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для организаций дополнительного образования
кружковой направленности**

«Младшие инструктора туризма»

Вид программы:
типовая

Срок реализации программы:

1 год

Год разработки программы:

РЕКОМЕНДОВАНО
Республиканским Советом
Директоров
организаций дополнительного
образования
кружковой направленности
Протокол
От 9 марта 2016 года № 3

РЕШЕНИЕ
Совета по воспитанию
дополнительному образованию
и молодежной политике
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
(Приказ МП ПМР
от «25» мая 2016 г. № 580)

Составитель (-ли) программы:

Визитиу Николай Михайлович, директор МОУ ДО «СЮТур» города Тирасполя,
высшая квалификационная категория.

Пояснительная записка к программе «Младшие инструкторы туризма».

Современное состояние школьного и взрослого туризма вызывает необходимость подготовки инструкторов по туризму и начинать это необходимо с периода занятий детей в учреждениях дополнительного образования в кружках туристской направленности.

Кружки младших инструкторов рекомендуется комплектовать из числа учащихся, прошедших двух, трёх годичную программу видовой туристской подготовки, либо занимавшихся по ней в течение одного года, при условии наличия достаточного туристского опыта и организаторских способностей. Желательно привлекать в кружки подготовки инструкторов юношей и девушек, склонных к преподавательской деятельности.

Учебный план и программа рассчитана на один год подготовки и включает 432 часа. Если преподаватели в разделе III пункт “В” производит обучение, специализируясь только на одном виде туризма, то распределение часов выглядит следующим образом:

- Программный материал – 216 часов.
- Общая физическая и практическая подготовка – 216 часов.

ИТОГО 432 ЧАСА.

В случае специализации на двух видах ситуации выглядит следующим образом:

- Программный материал – 276 часов.
- Общая физическая и практическая подготовка – 156 часов.

В случае специализации на трёх и более видах уменьшается количество часов выделенных на общую физическую подготовку.

Учебный план и программа состоят из трех разделов.

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

В этот раздел включены темы, отработка которых будет способствовать накоплению и углублению туристских знаний, будущим инструкторам туризма. Среди этих тем главное внимание отводится вопросам патриотического воспитания школьников средствами туризма, истории развития туризма, в том числе и школьного, системе туристской работы в общеобразовательных школах и в учреждениях дополнительного образования.

Наиболее важным в формировании будущих младших инструкторов и в обретении ими необходимых инструкторско-методических навыков являются последующие два раздела.

2.УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Ознакомление кружковцев с основами педагогики и использованием её в обучении туризму, с формами методами учебной и воспитательной работы в школьном туризме, а также формирование необходимых навыков и умений подготовки к занятиям.

Первый и второй разделы направлены на расширение кругозора кружковцев, а преподаватель, проводя занятия должен, тем не менее, обращать внимание на

методические рекомендации, которыми кружковцы могли бы пользоваться в своей будущей инструкторской практике при проведении занятий по этим темам.

Особая роль отводится 3-му разделу, главная направленность которого в привитии и закреплении основ методических навыков в проведении занятий.

Учеников, занимающихся в кружке младших инструкторов туризма, необходимо научить готовиться и проводить занятия. Вначале необходимо обучить слушателей умению подготавливаться к занятиям.

Объём и последовательность этой работы подробно раскрывается в теме: «Подготовка младшего инструктора к занятиям».

Одним из главных этапов подготовки инструктора к занятиям является составление плана-конспекта или тезисов лекции. Руководитель на конкретной теме программы показывает весь ход подготовки к занятиям, обращая особое внимание на умение выбрать основные учебные вопросы темы, четко сформулировать учебные цели, правильно распределить время, определить целесообразные приемы обучения, а также показать различные формы и степень подробности планов-конспектов. В результате этих занятий слушатели кружка должны уяснить последовательность подготовки к занятию и составить план-конспект.

Проведение слушателями занятий должно предшествовать рецензированию подготовленных конспектов с целью оценки их качества и доработки по замечаниям. Преподаватель, отобрав для примера различного качества конспекты, показывает, как бы он прорецензировал эти работы, разбирая конкретные ошибки и формулируя пожелания для их исправления.

Затем предлагается прорецензировать конспекты своих товарищей. Рецензирование вырабатывает у кружковцев навыки самостоятельного мышления и объективной оценки работ.

Все занятия необходимо заканчивать обсуждением, в ходе которого члены кружка отмечают положительные и отрицательные стороны, обращать особое внимание на умение интересно и занимательно вести занятия, логичность в построении, правильное использование методических приёмов обучения, уверенное владение материалом. Обсуждение завершается заключением преподавателя.

Темы третьего раздела сгруппированы по следующим направлениям: Теоретические занятия (лекции, беседы), групповые занятия в помещении и практические занятия на местности. Освоение этой тематики даёт слушателям кружка необходимые навыки в проведении занятий, а также будет способствовать дальнейшему углублению знаний фактологической стороны изучаемых тем, т.е. изучению самого туризма.

Отработка всех тем третьего раздела должна проводиться с учётом специфики вида туризма. Именно с этой целью тема: «Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности» с должной подробностью раскрывается по видам туризма, а в других темах отражены видовые особенности.

Для успешного освоения программы за основу планирования учебного процесса следует принять принцип комплексной отработки тем. Например, закончив тему: «Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение», необходимо во время группового занятия в помещении научить

слушателей, как вести занятие по теме: «Обработка ран, наложение повязок и шин» и затем закрепить все полученные знания и навыки изучая на местности, тему: «Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния». Такое планирование позволит дать «сквозное» представление о методике проведения занятий и взаимной увязке их содержания.

С целью совершенствования и закрепления методических навыков необходимо планировать проведение занятий по основным темам с учениками туристских кружков младших классов.

Занятия по программе младших инструкторов туризма заканчиваются учебно-зачётным категорийным походом, который следует рассматривать, прежде всего, как продолжение обучения. Во время похода необходимо предусматривать проведение практических занятий, особенно по темам, отработать которые в должной степени не представилось возможным, например, по условиям местности или другим причинам в течение учебного года.

Туристам – учащимся общеобразовательных школ, технических училищ, средних учебных заведений, достигших 15-летнего возраста, и успешно окончившим обучение по программе: «Младший инструктор туризма», сдавшим экзамены, присваивается звание «Младший инструктор туризма» и выдаётся справка или удостоверение определенного образца. Звание «Младшего инструктора» присваивается отделами народного образования, Станциями юных туристов, Дворцами Детско-юношеского творчества, спортивными клубами и советами спортивных обществ.

Младший инструктор имеет право вести занятие в туристском кружке, секции, отрядах лагерей отдыха школьников и студентов, проводить подготовку к проведению степенных походов, быть помощником руководителя в походах выходного дня и I категории сложности по соответствующему виду туризма, участвовать в руководстве слётами, соревнованиями, играми и другими массовыми туристско-краеведческими мероприятиями.

План занятий кружка «Младшие инструкторы туризма»

№ п/п	наименование темы	количество часов			
		всего	теори я	практическ ие занятия	
				в класс е	в лесу
	I. Общая подготовка				
1	Туризм и экскурсии, как средство воспитания молодёжи.	2	2		
2	История развития и современная организация школьного и взрослого туризма.	4	4		
3	Система организации туристской работы в общеобразовательных школах и УДО	3	3		
4	Организация и планирование туристско-краеведческой работы	4	2	2	

5	Туристские слёты и соревнования	12	3	3	6
6	Обзор руководящих, документов, учебно – методических пособий и литературы по туризму.	3	3		
	итого	28	17	5	6
	II. Учебно – воспитательные работы.				
1	Основные принципы педагогики и их использование при обучении школьников	3	3		
2	Права и обязанности младшего инструктора	3	3		
3	Формы и методы учебной работы в школьном туризме	3	3		
4	Воспитательная работа инструктора	3	2	1	
5	Подготовка младшего инструктора к занятиям	12	6	6	
	итого	24	17	7	
	III. Специальная подготовка – учебная практика в чтении лекций и проведении групповых занятий (содержание темы раскрывается с учётом вида туризма)				
А	Теоретические занятия.				
1	Виды туризма и их особенности	5	5		
2	Подготовка, проведение и подведение итогов похода	6	6		
3	Снаряжение для походов I и II категории сложности	6	6		
4	Организация питания в походе	6	6		
5	Тактика похода	3	3		
6	Естественные и искусственные препятствия в походе, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности	6	6		
7	Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение	6	6		
	итого	38	38		
Б	Практические занятия				
1	Подготовка похода.	5		5	
2	Расчёт продуктов питания для похода.	5		5	
3	Основные условные топографические знаки.	5		5	
4	Краеведческая работа в походе.	6		6	
5	Обработка ран, наложение повязок и шин.	5		5	
	итого	27		27	
В	Практические занятия на местности				
1	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности (раскрывается по видам)	60			60
2	Ночлеги и привалы в полевых условиях	6			6

3	Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия	6		6
4	Определение сторон горизонта	3		3
5	Движение по азимуту	3		3
6	Ориентирование на местности	9		9
7	Действие участника, отставшего от группы	6		6
8	Транспортировка пострадавшего на длительные расстояния	6		6
	<i>Пеший туризм.</i>			
а	Движение по травяным склонам	10		10
б	Движение по заболоченным участкам	10		10
в	Движение по осыпям и моренам	16		16
г	Движение по лесу	8		8
д	Преодоление ручьёв и рек	16		16
	<i>Лыжный туризм</i>			
а	Техника тропления лыжни	6		6
б	Подъёмы, спуски, повороты и торможения на лыжах	16		16
в	Преодоление крутых заснеженных склонов	16		16
г	Движение по замёрзшим рекам и водоёмам	8		8
д	Действия группы в сложных метеоусловиях	8		8
е	Оказание помощи при обморожениях	6		6
	<i>Горный туризм</i>			
а	Движение по скалам	18		18
б	Передвижение по снегу и фирну	12		12
в	Особенности передвижения по льду	12		12
г	Переправы через горные реки	18		18
	<i>Водный туризм</i>			
а	Техника гребли и управления байдаркой	18		18
б	Преодоление естественных препятствий	18		18
в	Преодоление искусственных препятствий	14		14
г	Действия группы в аварийных ситуациях	10		10
	<i>Велосипедный туризм</i>			
а	Устройство велосипеда и уход за ним	10		10
б	Техника езды на велосипеде	24		24
в	Техника преодоления препятствий	18		18
г	Движение на улицах и дорогах	8		8
	<i>Спелеологический туризм</i>			
а	Техника проникновения и передвижения в горизонтальных пещерах	18		18
б	Прохождение маршрута в горизонтальных пещерах	20		20
в	Меры обеспечения безопасности при работе в сложных вертикальных и горизонтальных пещерах	12		12
г	Спасательные работы в пещерах	10		10

	итого	99			99
	IV. Физическая подготовка туриста.	216	4		212
1	Общая физическая подготовка туриста.	108	2		106
2	Специальная физическая подготовка туриста.	108	2		106
	итого	432	72	39	321

ПРОГРАММА

I. Общая подготовка.

Туризм и экспедиции как средство воспитания молодежи.

Единство патриотического, интернационального, трудового, нравственного воспитания и обучения. Воспитательные возможности походов и экскурсий.

История развития и современная организация школьного и взрослого туризма.

Туризм в дореволюционный период. История становления туризма в СССР
Зарождение и формирование организационной структуры туризма. Роль профсоюзов в развитии туристско-экскурсионного движения.

История и современная организация детского туризма.

Система организации туристской работы в общеобразовательных школах и УДО.

Роль отделов народного образования, Станций Юных Туристов, Домов Детско-юношеского творчества и общественных организаций в развитии туризма.

Основные направления обучения туризму в школах и внешкольных учреждениях: юные туристы, юные туристы-лыжники, юные туристы-пешеходники, юные горные туристы, туристы-водники, юные велотуристы, юные спелеологи, юные туристы-проводники, юные судьи туристских соревнований, историки-краеведы, географы-краеведы, юные экскурсоводы, юные археологи, юные этнографы, литераторы-краеведы, юные топографы, юные геологи, юные гидрологи, младшие инструкторы туризма.

Нормативы степенных и категорийных походов. Разрядные требования по туризму и порядок их оформления.

Организация и планирование туристско-краеведческой работы.

Принципиальная схема организации и формы туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательных школах и УДО. Планирование туристско-краеведческой работы. Кружок основная форма подготовки школьников по туризму. Единство воспитательной и учебной работы в кружке. Планирование учебного процесса. Методические рекомендации по составлению расписания занятий. Особенности обучения в учебно-зачётном походе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Составление плана туристско-краеведческой работы школы и расписания занятий кружка на четверть.

Туристские слёты и соревнования.

Задачи туристских слётов и соревнований. Организационный комитет и штаб слёта, их состав и обязанности. Положения о слёте. Выбор места слёта, согласование с местными властями и лесничеством, оборудование. Организация общего костра и меры безопасности. Охрана природы. Трудовой и экологический десанты. Виды туристских соревнований. Положение о

соревнованиях. Подготовка трасс и дистанций соревнований. Судейская коллегия, её состав, права и обязанности. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов. Определение победителей. Объявление результатов и награждение.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Разработка положения о соревнованиях. Подготовка трассы соревнований. Участие в судействе.

Обзор руководящих документов, литературы и учебно-методических пособий.

Руководящие документы по организации туристской работы Министерства просвещения ПМР, городского Управления Народного Образования и Станции Юных Туристов. Основная литература (общая и по видам туризма), туристская, краеведческая, педагогическая, методическая. Учебные и наглядные пособия при обучении туризму.

Учащиеся должны знать:

- Воспитательная роль туризма и экскурсий.
- История развития туризма.
- Система организации туристской работы.
- Основные направления обучения туризму в школах и УДО.
- Разрядные требования по туризму и порядок их присвоения.
- Принципиальная схема организации и формы туристско-краеведческой работы в школах и УДО.
- Организация слётов и соревнований по туризму.
- Руководящие документы по организации туристской работы.

Учащиеся должны уметь:

- Составить план туристско-краеведческой работы в школе.
- Составить расписание кружка работы на четверть.
- Разработать положение о соревнованиях.
- Подготовить трассу соревнований.
- Организовать и провести судейство соревнований.

2.УЧЕБНАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Основные принципы педагогики и их использование при обучении школьников туризму.

Единство обучения и воспитания. Направленность процесса обучения на привитие умений и навыков, необходимых для проведения похода. Системность и логическая последовательность обучения. Постепенный переход от простого к более сложному материалу. Проведение практических занятий на местности после лекций, бесед, или групповых занятий в помещении. Сознательное и активное отношение обучаемых. Доступность обучения по глубине и объёму. Наглядность обучения. Учебная материально-техническая база. Прочное овладение знаниями, умениями, навыками. Коллективизм и индивидуальный подход в обучении.

Права и обязанности младшего инструктора.

Младший инструктор имеет право: проводить занятия с туристами, готовить их к участию в степенных и категорийных походах, быть помощником

руководителя в походах, участвовать в подготовке и проведении массовых туристско-краеведческих мероприятиях.

Младший инструктор обязан:

Добросовестно относиться к своим обязанностям обучаемого и воспитателя, хорошо знать теорию и практику туризма, обладать необходимыми педагогическими навыками и тактом.

Формы и методы учебной работы в туризме.

Теоретические занятия: устное изложение учебного материала: рассказ, объяснение,

лекция, беседа. Зависимость успеха устного изложения от его тесной связи с практикой, подбора и правильного использования фактов, установления атмосферы взаимопонимания с аудиторией, активности обучаемых, умелого построения и эмоциональности изложения материала.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В ПОМЕЩЕНИИ.

Обучение конкретным и практическим темам, когда рассказ и объяснение руководителя сопровождаются обработкой приёмов и навыков без обязательности действий на местности. Теоретические и практические занятия в помещении должны сопровождаться показом натуральных или изобразительных средств наглядности (схемы, плакаты, диафильмы, кинофильмы и др.)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА МЕСТНОСТИ.

Обработка методики оценки обстановки и принятия решения на преодоление препятствия, выработки тактического плана действий: обработка технических приёмов, способов преодоления препятствий и мер по обеспечению безопасности.

Порядок обработки технических приёмов:

Краткое объяснение, личный показ, повторный показ одним из обучаемых, отработка приёма (тренировка), разбор.

Самостоятельная работа:

Работа с печатными источниками, выполнение письменных и графических заданий самостоятельное изучение и отработка технических приёмов.

Практическая работа - самостоятельное проведение занятий.

Воспитательная работа младшего инструктора.

Воспитание в процессе занятий туризмом - составная часть процесса формирования личности. Основные принципы воспитания: воспитание в процессе школьного и туристского обучения в коллективе и через коллектив, индивидуальный подход,

сочетание требовательности с уважением личного достоинства, опора на положительные

качества личности и коллектива, согласованность применения воспитательных воздействий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Разбор конфликтной ситуации и выбор способов выхода из неё.

Подготовка младшего инструктора к занятиям.

Последовательность личной подготовки к занятиям: уяснение темы занятия, изучение литературы и учебных пособий, определение учебных вопросов, их объёма (содержания) и необходимого времени для обработки каждого из них, определение учебных целей, определение последовательности хода занятий и

приёмов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, составление плана – конспекта занятия. При проведении занятий в полевых условиях выбрать местность, на которой можно качественно отработать все учебные вопросы, а также наметить меры предосторожности и безопасности во время проведения занятий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Составление планов – конспектов занятий, их рецензирование и разбор их качества.

Учащиеся должны знать:

- Основные принципы педагогики.
- Права и обязанности младшего инструктора.
- Формы и методы учебной работы в школьном туризме.
- Основные принципы воспитания.
- Последовательность личной подготовки к занятиям.

Учащиеся должны уметь:

Правильно подобрать формы и методы обучения при ведении занятий.

Правильно выработать и реализовать тактический план действий при преодолении препятствий с соблюдением мер безопасности.

Самостоятельно проводить занятия на местности и в помещении.

Проводить разбор конфликтных ситуаций и выбирать способы выхода из них.

Правильно составлять план-конспект занятий и рецензировать его.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА - УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА В ЧТЕНИИ ЛЕКЦИЙ И ПРОВЕДЕНИИ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ. (СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ РАСКРЫВАЕТСЯ С УЧЁТОМ ВИДА ТУРИЗМА).

А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Виды туризма и их особенности.

Специфика вида туризма, преимущества, недостатки перспективы развития. Комбинированные походы.

Влияние природных условий (рельефа, характера реки, состояние снежного покрова, погодных условий, продолжительности дня, солнечной радиации, особенности растительного и животного мира) расположения населенных пунктов, топливных возможностей местности на планирование и проведения похода .

Систематичность общей физической и видов технической подготовки.

Подготовка, проведение и подведение итогов похода .

Правильная организация и тщательная подготовка- залог успеха безаварийности похода.

Инструкция по организации и проведения туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Обязанности руководителей и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей, определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами, туристскими организациями. Выбор краеведческого задания. Подбор картографического материала.

Разработка маршрута и календарного плана похода. Составление сметы.

Оформление походных и заявочных документов. Утверждение маршрута в

маршрутно-квалификационной

комиссии. Получение разрешение на

выход в поход.

Подведение итогов похода: составление отчета, подготовка выставки, проведение итогового вечера.

Снаряжение для походов 1й и 2й категории сложности.

Групповое, личное и специальное снаряжение. Требования к снаряжению: малый вес, прочность, ветронепроницаемость, защита от влаги, хорошие теплоизоляционные свойства.

Питание в походе.

Значение правильной организации питания и его режим. Примерный набор продуктов и дневная норма расхода. Составление меню с учётом веса продуктов и калорийности. Зависимость меню от протяженности и сложности дневного перехода и других условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим. «Н.З.» продуктов. Подготовка и упаковка продуктов. Возможности пополнения продуктов в пути – рыбная ловля, сбор ягод и грибов. Знание ядовитых растений, грибов и ягод.

Простейшие способы очистки и обеззараживания воды.

Тактика похода.

Понятие «тактики похода». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Продолжительность похода и протяженность маршрута, количество днёвок резервных дней. Распределение по маршруту технически сложных участков. График похода. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. График движения. Распорядок дня. Выбор места бивуака.

Естественные и искусственные препятствия, техника их преодоления и меры по обеспечению безопасности.

Естественные и искусственные препятствия в зависимости от вида туризма, их характеристика. Техника преодоления препятствий. Обязанности руководителя и участников по обеспечению безопасности при преодолении препятствий.

План преодоления препятствий: преодолевать или обойти, выбор безопасного пути, определение способов страховки и самостраховки, порядок движения, средства сигнализации и связи, действия в возможных экстремальных условиях.

Организация и проведение поисково-спасательных работ силами группы.

Основные причины возникновения опасных ситуаций и меры по их предупреждению.

Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение.

Соблюдение правил личной гигиены. Значение оказания доврачебной помощи.

Заболевания, их симптомы и предупреждение. Лечение доступное в походных условиях. Первая помощь при ожогах, кровотечениях, повреждениях кожного покрова, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе.

Остановка кровотечения. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской аптечки.

Учащиеся должны знать:

- Специфические особенности видов туризма.
- Факторы, влияющие на планирование и подготовку похода.
- Значение систематической общей физической и видовой технической подготовки.
- Содержание инструкции по организации и проведению походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.
- Последовательность подготовки похода с учётом тактики похода.
- Основы правильной организации питания в походе.
- Требования к снаряжению и его подбор для походов 1й и 2й категории сложности.
- Классификацию препятствий, технику и тактику их преодоления с учётом безопасности.
- Принципы организации и проведения поисково-спасательных работ силами группы.
- Основные причины возникновения опасных ситуаций меры по их предупреждению.
- Правила личной гигиены.
- Характерные заболевания и травмы в походе, оказание первой доврачебной помощи.
- Состав медицинской аптечки.

Б. Практические занятия в помещении.**Подготовка похода.**

Разработка плана подготовки. Сбор и обсуждение собранного материала по району предстоящего похода, использование его при подготовке похода.

Разработка маршрута с учётом спортивной цели, краеведческих или поисковых (исследовательских) задач.

Составление сметы расходов. Подготовка материальной части. Оформление заявочной и маршрутной книжек и подготовка к утверждению маршрута. Сообщение о походе в органы контрольно-спасательной службы.

Расчёт продуктов питания.

Составление меню повторяемостью через 3-4 дня. Подсчет веса и калорийности дневного рациона на одного человека. Определить, какие продукты следует взять с собой, какие докупить на маршруте. Подготовка и расфасовка продуктов. Упаковка. Транспортировка, учёт и сохранение продуктов.

Основные условные топографические знаки.

Населенные пункты и местные предметы, имеющие значение ориентиров.

Дорожная сеть. Гидрография. Почвенно-растительный покров. Изображение рельефа местности с помощью горизонталей.

Краеведческая работа в походе.

Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа, запись материалов по воспоминаниям ветеранов войны и труда. Наблюдение в лесу, в поле, метеорологические, геологические и другие.

Ведение личного дневника и общественного. Описание маршрута, фотографиярование и зарисовки. Работа среди местного населения.

Обработка ран, наложение шин и повязок.

Остановка кровотечений при ранениях. Обработка различных ран. Наложение повязок на кисть руки, ноги, голову, лицо. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Использование в качестве шин подручных средств.

Учащиеся должны уметь:

- Разработать маршрут похода с учетом целей и задач.
- Подготовить материальную часть похода.
- Оформить и утвердить заявочную и маршрутную книжки.
- Рассчитать, подготовить и расфасовать продукты с учетом закупки на маршруте.
- Сбирать и систематизировать краеведческие материалы.
- Вести дневник, описывать маршрут, фотографировать, вести кино съемку и делать зарисовки.
- Оказывать первую медицинскую помощь.

В. Практические занятия на местности.

Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности.
(раскрывается по видам туризма)

Пешеходный туризм

Движение по склонам с учётом крутизны, характера растительного покрова и почвы. Подъём в «лоб», «ёлочкой», «серпантинном».

Траверсирование. Спуски. Использование микрорельефа. Самостраховка с помощью палки, альпенштока, ледоруба. Действия в случае потери равновесия и падения.

Движение по болотам различных типов – моховым и торфяным, по невысоким и плотным кочкам, по высоким кочкам с водой, очень высоким и неустойчивым кочкам, по болотам с мочажинами. Оказание помощи провалившемуся в болото. Устройство приспособлений для перехода через болото. Использование подручных средств для самостраховки.

Движение по осыпям и моренам. Признаки живой и слежавшейся осыпи.

Влияние метеорологических факторов на подвижность осыпей и морен.

Приемы передвижения, страховки и самостраховки при передвижении по мелким, средним и крупным осыпям.

Траверсирование камнепадных участков и защита от падающих камней.

Движение по лесу. Движение по тропам в лесу с густыми зарослями завалами.

Особые требования к одежде, укладке рюкзаков, меры предосторожности при движении в лесу. Организация поисков в лесных массивах. Преодоление ручьёв и небольших рек. Особенности таёжных и горных рек. Влияние времени суток и погоды на состояние реки.

Виды переправ: по камням, вплавь, вброд. Разведка и выбор места переправы.

Устройство верёвочных перил. Страховка, самостраховка и оказание помощи при переправах.

Учащиеся должны уметь:

- Организовать движение группы по склонам различной крутизны и характера растительного покрова и почвы. В случае необходимости организовать самостраховку каждого участника.

- Продвигаться по болотам с учётом их типов.
- Соблюдать правила безопасности при движении по осыпям и моренам.
- Организовать движение группы в лесу.
- Обеспечить безопасность каждого участника при преодолении рек, ручьёв различными способами.

Лыжный туризм.

Техника тропления лыжни при движении в сторону хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки — «карусель», при движении в лесу, в метель, в условиях ограниченной видимости — «малая карусель».

Подъемы, спуски, повороты и торможения на лыжах. Подъемы обычным шагом, «полуелочкой», «елочкой», зигзагом, «лесенкой». Спуски в высокой, средней и низкой стойках, боковым соскальзыванием, лесенкой. Повороты переступанием, из положения «плуг» и «полуплуг». Торможение «плугом», «полуплугом». Остановка падением.

Преодоление крутых заснеженных склонов. Крутизна и характер снежного покрова определяют тактику и технику преодоления склона, а также меры по обеспечению безопасности.

Выбор правильного (безопасного и наименее трудоемкого) пути движения и способов страховки. Экономия сил и сохранение работоспособности. Техника движения без лыж. Страховка на крутых склонах. Самозадержание при падении. Движение по настovým и ледовым участкам с использованием кошек. Движение по замерзшим рекам и водоемам. Наиболее опасные места и их признаки. Меры предосторожности и страховки при движении по опасному участку. Оказание помощи провалившемуся в воду.

Действия группы в сложных метеорологических условиях. Признаки ухудшения погоды. Непосредственные предвестники пурги и «снежного заряда». Действие группы в пургу: прекратить движение, соорудить из лыж противоветровой щит и под прикрытием его переодеться, поставить палатку, соорудить ветрозащитную стенку из снежных кирпичей; при очень сильном ветре – вначале соорудить стенку, а затем установить палатку. Порядок установки палаток различных типов на сильном ветру. Меры предосторожности при разбивке бивака в пургу.

Оказание помощи при обморожении. Обморожения и их причины. Степени и признаки обморожения. Профилактика обморожений. Оказание помощи при обморожениях. Замерзание, причины, степени, оказание помощи.

Учащиеся должны уметь:

- Тропить лыжню в различных условиях.
- Подниматься, спускаться, поворачивать и тормозить на лыжах.
- Руководить действиями группы в сложных метеоусловиях.
- Оказывать первую помощь при обморожениях.
- Преодолевать крутые заснеженные склоны.
- Двигаться по замёрзшим рекам и водоёмам.

Горный туризм.

Движение по скалам. Особенности скальной поверхности в зависимости от структуры горных пород. Строение скальной поверхности. Характерные опасности.

Основные правила передвижения по скалам: выбор безопасного пути, опробование опоры, сохранение трех точек опоры, основная нагрузка на ноги, чередование нагрузки на различные группы мышц, плавное движение на распорах, использование трения, движение по вертикали, применение страховки во всех случаях. Правила забивки и извлечения крючьев.

Передвижение по снегу и фирну. Характеристика снежного покрова и его состояния в зависимости от времени года и дня. Формы снежной поверхности (снежные и фирновые поля, закрытые ледники, снежные мосты, снежный склон, подгорная трещина, снежный кулуар, конус выноса, гребень, карниз). Опасности, вызываемые состоянием и формой снежной поверхности, метеорологическими условиями, неподготовленностью и неправильным движением туристов. Техника движения: вытаптывание и выбивание ступенек, движение «след в след», «елочкой», «в три такта», зигзагом, «глиссирование», использование трех точек опоры для страховки. Использование ледоруба, альпенштока для страховки. Строгое соблюдение дистанции, наблюдение и сигнализация.

Особенности передвижения по льду. Особенности состояния льда в зависимости от сезона и времени суток. Опасности, встречающиеся при передвижении по льду: закрытые снегом трещины, ледовые обвалы, падение камней с крутых склонов.

Применение специального снаряжения. Правила передвижения: выбор безопасного пути, правильное выполнение технических приемов, преодоление опасных участков с обязательной страховкой. Крепление кошек, рубка ступенек, забивка крючьев, страховка через крюк.

Переправа через горные реки. Горные реки — серьезное препятствие.

Особенности горных рек (глубина, скорость течения и их зависимость от времени дня и выпадения осадков, характер дна и береговых подходов). Выбор и разведка места переправы, определение способов и места страховки. Способы переправы: над водой – по камням, снежным мостам, по бревну; вброд — с шестом, вдвоем, шеренгой, колонной, кругом; на воде— на плотках, надувных лодках, автомобильных камерах и др. Устройство перил и техника движения вброд вдоль перил. Недопустимость применения «схватывающего» узла.

Одежда и обувь переправляющихся. Устройство навесных переправ: наличие точек опоры и страховки, переправа на противоположный берег первого, прочность и надежность устройства.

Учащиеся должны уметь:

- Двигаться по скалам с учётом существующих опасностей.
- Использовать технику передвижения по снегу, фирну и льду.
- Организовывать переправу через горные реки с учётом их особенностей.

Водный туризм.

Техника гребли и управления байдаркой. Элементы гребли. Техника гребли: положение корпуса и ног, работа рук, ритм и темп.

Управление байдаркой при помощи весел и руля. Требования к рулевому. Выполнение команд рулевого. Основные маневры: посадка, отход от берега, движение в различных строях, подход к берегу, высадка. Преодоление естественных препятствий. Речная лоция. Характеристика рек и притоков, элементы реки и типы течений. Речная обстановка.

Естественные препятствия: быстрина, пережат, шивера, несложный порог, мель, камни, топляки, заросли камыша, тростника и травы, большое волнение, сильный встречный и боковой ветер. Способы преодоления естественных препятствий с мерами обеспечения безопасности и страховки. Применение спасательных средств.

Преодоление искусственных препятствий. Искусственные препятствия и способы их преодоления: мосты, паромные переправы, плоты, шлюзы, рыболовные сооружения, молевой сплав, самоходные суда. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Действия группы в аварийных ситуациях. Аварийное расписание и действия экипажей в аварийной обстановке. Спасательные команды. Оказание помощи терпящим бедствие на воде. Правила подъема человека из воды на судно.

Учащиеся должны уметь:

- Грести и управлять байдаркой.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия.
- Организовывать действия группы в аварийной ситуации.

Велосипедный туризм.

Устройство велосипеда и уход за ним. Характеристика и назначение основных узлов велосипеда. Порядок и правила его разборки и сборки. Регулировка велосипеда. Установка руля и седла по росту.

Характерные неисправности и поломки, их устранение в походных условиях. Мелкий ремонт, смена отдельных частей и деталей. Техника езды на велосипеде. Обучение технике езды на велосипеде: работа ног, положение корпуса и рук. Способы посадки и схода с велосипеда. Управление машиной, повороты и торможения. Особенности движения на велосипеде с грузом. Походный строй. Транспортировка машин на сложных участках пути. Специальная тренировка.

Техника преодоления препятствий. Характеристика препятствий: канавы, овраги, броды и переправы, крутые спуски и подъемы, корни деревьев, кочки, кустарники, песчаные участки пути, перекрестки дорог, неохраняемые железнодорожные переезды, трамвайные пути, густая растительность, дождь, туман, гроза, мокрый снег и др. Меры предосторожности при преодолении препятствий, крутых спусков и поворотов, мокрых участков пути, участков пути с ограниченным обзором.

Причины аварийных ситуаций: наезд на препятствие, столкновение с транспортом, падение во время движения, поломка велосипеда и прокол шин, плохое состояние материальной части, слабая физическая и техническая

подготовленность участников, незнание маршрута, нарушение дисциплины и лихачество, недооценка трудностей пути, переоценка

собственных сил, расслабление
плохое питание.

внимания, несоблюдение режима,

Движение на улицах и дорогах. Правила движения на улицах и дорогах, дорожные знаки. Характер и качество покрытия дорог и их влияние на скорость, удобство и безопасность движения. Особенности движения по дорогам с асфальтовым, бетонным, гравийным и булыжным покрытием, по песчаным участкам. Грунтовые, полевые и лесные дороги и тропы.

Учащиеся должны уметь:

- Производить регулировку узлов велосипеда.
- Устранить возникшие неисправности.
- Управлять велосипедом с соблюдением мер предосторожности на опасных участках.
- Двигаться по тропам с различным покрытием и соблюдением правил дорожного движения.

Спелеологический туризм.

Техника проникновения и передвижения в горизонтальных пещерах. Особенности сложных полостей и опасности, подстерегающие в пещерах. Движение по ходам пещеры, проложенным в массивных или тонкослоистых гипсах, в тонкоплитчатых известняках. Передвижение по трубам, каминам, преодоление склонов. Преодоление пещеры или части ее по затопленным водой ходам. Общие сведения о технике преодоления сифонов.

Технические приемы движения («поленом», на распорах, «пресмыкаясь» и т. д.). Приемы преодоления обводненных участков.

Меры самостраховки. Случаи необходимости применения страховки: преодоления труб, каминов, крутых мокрых спусков и подъемов, стенок, карнизов и др.

Прохождение маршрутов в вертикальных пещерах. Особенности вертикальных полостей. Основные приемы преодоления вертикальных стен, неглубоких «светлых» колодцев, глубоких колодцев.

Спуск, с применением веревки: по стенке – спортивным лазанием с верхней страховкой; на чистых отвесах – сидя на веревке, на карабине, на рогатке. Подъем при помощи веревки: по стенке – спортивным лазанием с верхней страховкой; по отвесно висящей веревке – на стременинах, при помощи самозахватывающих приспособлений. Навешивание лестниц и работа на них. Движение по влажным скальным участкам, скользкой глине, по гальке, руслам подземных ручьев. Передвижение по плотинам.

Меры обеспечения безопасности при работе в сложных горизонтальных и вертикальных полостях. Профилактические меры по предупреждению опасностей, вызываемых неподготовленностью, неорганизованностью, недисциплинированностью и неправильными действиями участников.

Правила безопасности при спуске в вертикальные колодцы: очистка карнизов от камней, верхняя страховка и самостраховка, обязанности

страхующего. Промежуточная страховка. Правила безопасности при спуске на веревке. Правила безопасности при работе на лестницах. Недопустимость нахождения на лестнице двух и более человек. Проверка рабочего снаряжения. Требования к одежде при преодолении узких лазов. Опасности, связанные с повышенным содержанием углекислоты в воздухе. Меры предосторожности. Проверка на загазованность. Опасности, вызываемые низкой температурой и высокой влажностью в пещерах. Опасности, связанные с переутомлением участников.

Спасательные работы в пещерах. Обязанности руководителя и участников, порядок действия при авариях в группах, находящихся в пещере и на поверхности. Комплектование спасательных отрядов. Организация и тактика поисково-спасательных работ на поверхности и в пещерах. Сигнализация и сигналы бедствия в горах и пещерах. Порядок эвакуации групп с маршрута.

Подъем пострадавшего из вертикальной шахты и колодца различными способами. Использование специальных приспособлений. Транспортировка пострадавшего на поверхности.

Учащиеся должны уметь:

- Проникать и передвигаться в горизонтальных и вертикальных пещерах.
- Обеспечить безопасность в сложных горизонтальных и вертикальных пещерах.
- Определить порядок действий при авариях, знать порядок действий руководителя и участников.
- Оказать первую медицинскую помощь пострадавшему в пещере.

Привалы и ночлеги в полевых условиях.

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Требования к местам привалов и ночлегов. Организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток, заготовка дров. Размещение и хранение снаряжения и продуктов. Оборудование мусорных ям и туалетов. Костровое оборудование. Сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы, снятие лагеря, гашение костра, уборка места привала и лагеря. Особенности организации биваков в зимних условиях, в горах и пещерах.

Учащиеся должны уметь:

- Организовать привалы различные по периодичности и продолжительности в зависимости от их назначения.
- Проводить с группой бивачные работы с учётом требования тактики. Техники, гигиены и охраны природы.

Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия.

Наиболее сложные препятствия в своем виде туризма. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия.

Выработка тактического плана преодоления препятствия: выбрать основное направление движения, определить порядок следования группы и

наметить действия при чрезвычайных обстоятельствах, определить время на преодоление препятствия, предусмотреть меры страховки на каждом из опасных участков. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.

Определение сторон горизонта.

По часам и солнцу, по Полярной Звезде, по местным предметам и различным признакам.

Движение по азимуту.

Днём, ночью и в условиях ограниченной видимости. Определение магнитного азимута на местности с помощью компаса. Организация и порядок движения по азимуту днём, ночью и обход препятствий.

Ориентирования на местности с помощью карты.

Ориентирования карты по компасу, по линейным ориентирам и местным предметам. Определение на карте своего местонахождения: рядом с характерным предметом, по ближайшим местным предметам на глаз с засечкой.

Сличение карты с местностью: нахождения на карте предмета, видимого на местности, нахождение на местности предмета, обозначенного на карте.

Действия участника отставшего от группы.

Условия возникновения критической ситуации в различных видах туризма. Поведение участника: сохранения спокойствия и борьбе с отчаянием, стремление не отходить от места расхождения с группой, обозначение различными способами своего местонахождения, устройство укрытия и организация отдыха и питания. Особенности действия отставшего в пещерах зимой.

Транспортировка пострадавшего на длительное расстояние.

Подготовка средств транспортировки в летнее и зимнее время в различных условиях местности. Организация транспортировки и отдыха.

Учащиеся должны уметь.

- Точно определить степень сложности препятствия.
- Выработать тактический план преодоления.
- Предусмотреть меры Страховки.
- Организовать помощь терпящему бедствие.
- Определить стороны горизонта по часам, солнцу, Полярной звезде и различным признакам.
- Двигаться по азимуту днём, ночью и в условиях ограниченной видимости и организовать движения группы в перечисленных условиях.
- Ориентироваться по карте с помощью компаса, линейных ориентиров и местных предметов.
- Организовать действия группы или отдельных участников в условиях возникновения критической ситуации.
- Готовить средства транспортировки пострадавшим участникам и транспортировать, соблюдая меры предосторожности и безопасности.

Литература.

1. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста» М. Профиздат, 1986г.
2. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.П. «Питание в туристском путешествии» М. Профиздат, 1986г.
3. Курилова В.И., Сермеев Б.В. «Справочник для начинающего туриста» Одесса «Маяк», 1990г.
4. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. «Туристские слёты и соревнования» М. Профиздат, 1986г.
5. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов (пешеходный туризм)» М. «Физкультура и спорт», 1990г.
6. Дублянский В.И., Илюхин В.В. «Путешествие под землей» М. «Физкультура и спорт», 1981г.
7. Маринов Б. «Проблемы безопасности в горах» » М. «Физкультура и спорт», 1981г.
8. Курилова В.И. «Туризм» М. «Просвещение», 1988г.