

**ИНФОРМАЦИОНАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Сведения об авторах:*** | |
| ***Ф.И.О., должность*** | Иванова Ольга Николаевна, педагог дополнительного образования |
| ***Сведения о программе:*** | |
| ***Нормативная база:*** | * Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; * Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы»; * Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р); * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГОАУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015;   Устав МБОО ДО «ДООЦ «Кристалл» г. Уварово Тамбовской области |
| **Вид программы** | модифицированная |
| **Тип программы** | общеразвивающая |
| **Направленность деятельности** | туристско-краеведческая |
| **Уровень освоения содержания образования** | базовый |
| **Продолжительность обучения** | 2 года, 432 учебных часа |

**1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТРЕРИСТИК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Юные туристы» имеет туристско-краеведческую направленность. Данная программа является модифицированной и составлена на основе программ по туризму, спортивному ориентированию «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), «Юные туристы-краеведы» (Смирнов Д.В., 2004г.), «Юные туристы-спасатели» (Дрогов И.А., 2006г.), «Туристско – краеведческая деятельность» общего образования под редакцией Л.П.Савельевой.

**Новизна**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня «Юные туристы» заключается в том, что она разноуровневая, в ней предусматривается при одинаковом наборе тем ежегодное более углубленное изучение материала. Она предназначена для групп переменного состава. Учащийся может придти заниматься с любого года обучения и быстро освоить изучаемый материал.

**Актуальность программы**

Туристская деятельность способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Через туристскую деятельность идет изучение природного, культурного и исторического наследия нашей малой родины. Программа «Юный турист» знакомит детей с природой нашей Родины, способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, автономным выживанием в природе. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранение физического и психического здоровья учащихся. Данная программа предусматривает базовую подготовку туриста.

**Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

**Отличительная особенность программы**

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта обучающихся, следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и погодных условий.

Каждый образовательный год завершается степенным походом.

Программа реализуется в несколько этапов:

**1 год обучения:**

-освоение учащимися основ туризма: безопасность проведения походов, снаряжение, организация походов, основы техники пешеходного туризма;

-знакомство со всеми функциональными обязанностями участника похода;

-практическое применение знаний и умений для подготовки и проведения туристического похода.

**2 год обучения:**

-качественное освоение конкретной функциональной обязанности участников походов;

-совершенствование навыков первого образовательного этапа.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Юные туристы» рассчитана на работу с учащимися в возрасте 10 – 17 лет.

**Условия набора учащихся**: для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Юные туристы» проводится прием учащихся, проявляющие интерес к данному виду деятельности, без отбора

.

**Объем и срок освоения программы**

Программа предназначена для педагогов, работающих с обучающимися в возрасте 10 – 17 лет. Кол-во детей в группе 12 – 15 чел. Содержание программы реализуется в течение 2-х лет обучения. Время на обучение составляет 216 часов в год, практические занятия составляют большую часть программы: 1 год обучения (ознакомительный) - получение начальных туристских навыков, 2 год обучения (основной) - овладение туристскими навыками, участие в походах - закрепление и совершенствование туристских навыков, участие в многодневных походах.

Содержание программы первого и второго года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения -15 человек, второго года - не менее 12 человек. При наборе обучающихся первого года обучения следует комплектовать группы с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

**Формы и режим занятий**

Программа предназначена для педагогов, работающих с учащимися в возрасте 10 – 17 лет. Содержание программы реализуется в течение 2-х лет обучения. Время на обучение составляет 216 часов в год, практические занятия составляют большую часть программы. Содержание программы первого года обучения предполагает освоение детьми основ туризма, ориентирования, краеведения, знакомство с проведением туристских соревнований в качестве участников. Со второго года обучения начинается более углубленное изучение туристских навыков.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 12-15 человек, второго года - не менее 10-12 человек. При наборе учащихся первого года обучения следует комплектовать группы с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачётных мероприятиях.

**Формы организации деятельности**

Видеомастер-классы, видеозанятия, индивидуальные консультации с целью пояснения непонятных моментов в работе, проектная работа, практические занятия, эвристические беседы, наблюдения, экскурсии.

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Количество  учащихся  в группах | Общее  количество  занятий  в неделю | Продолжительность  занятия, час | Общее  количество  часов  в неделю | Общее  количество  часов  в год |
| 1 | 12-15 | 2 | 2x3 (45 мин) | 6 | 216 |
| 2 | 10-12 | 2 | 2x3 (45 мин) | 6 | 216 |

**1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, развитие познавательной активности детей и подростков, формирование позитивных общечеловеческих ценностей.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

Научить основным туристско-спортивным, техническим, тактическим, туристско-бытовым, походно-спортивным умениям, навыкам и знаниям в пешеходном, водном, горном походе;

Обучить технике пешеходного туризма, первоначальным навыкам спортивного ориентирования;

Обучить основам безопасности жизнедеятельности и поведения в различных нестандартных ситуациях;

Обучить навыкам оказания само и взаимопомощи;

Формировать здоровый образ жизни детей и подростков.

**Воспитательные:**

Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи, доброты, самостоятельности, бережного отношения к природе;

Воспитать привычки рационально использовать свободное время;

**Развивающие:**

Развивать индивидуальность детей, их волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих, умение правильно делать выводы;

Развивать память, внимание, физическую и психологическую выносливость;

Развивать познавательную, творческую и деловую активность.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по курсу «Юные туристы»

1-й год обучения

**Задачи программы 1 года обучения:**

**обучающие:**

Научить основам техники пешеходного туризма, ориентирования.

Научить простейшим туристским умениям и навыкам.

Всесторонняя физическая подготовка, воспитание физической выносливости.

Привить любовь к туризму.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема  занятия** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
|  |  | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1. Основы туристской подготовки - 129** | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 12 | - | 12 | Эвристичекая беседа. Собеседование |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение | 9 | 3 | 6 | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.3 | Организация быта. Привалы и ночлеги | 15 | 5 | 10 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | 18 | 6 | 12 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.5 | Питание в туристском походе | 16 | 1 | 15 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.6 | Туристские должности в группе. Обязанности туристической группы по должностям | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль Практическая работа. Собеседование. Поход. |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | 33 | 2 | 31 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении походов, занятий. | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода. | 6 | 3 | 3 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.10 | Туристские слеты, соревнования. | 15 | 3 | 12 | Текущий контроль Практическая работа. |
| **2. Топография и ориентирование – 39 ч** | | | | | |
| 2.1 | Топографические и спортивные карты | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль Собеседование |
| 2.2 | Условные знаки | 3 | - | 3 | Текущий контроль |
| 2.3 | Компас. Работа с компасом | 3 | - | 3 | Текущий контроль Собеседование |
| 2.4 | Измерение расстояний | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 2.5 | Способы ориентирования | 9 | 1 | 8 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 2.6 | Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентира | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 2.7 | Соревнования по ориентированию | 6 | 1 | 5 | Текущий контроль Практическая работа. |
| **3. Краеведение – 9 ч** | | | | | |
| 3.1 | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль Собеседование |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 3 | 3 | - | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.3 | Общественно-полезная работа в путешествиях, охрана природы и памятников культуры | 3 | - | 3 | Собеседование |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь – 7 ч** | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма и заболеваний | 1 | 1 | - | Текущий контроль Собеседование |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 1 | 1 | - | Текущий контроль Собеседование. Практическая работа |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 4.4 | Первая медицинская помощь при травмах, острых состояниях и несчастных случаях | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль Практическая работа |
| 4.5 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | - | 1 | Текущий контроль Практическая работа. |
| **5. Общая и специальная физподготовка – 32 ч** | | | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физ. упражнений | 1 | 1 | - | Текущий контроль Собеседование |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль Собеседование |
| 5.3 | Общая физ. подготовка | 12 | 1 | 1 | Текущий контроль |
| 5.4 | Специальная физ. подготовка | 17 | 2 | 15 | Текущий контроль |
| **ИТОГО: 216 ч** | | | | | |

**Содержание программы**

1 год обучения

**1. Основы туристской подготовки**

**Теория**

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

**1.2.Личное и групповое туристское снаряжение**

**Теория.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряже­ния для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

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

**Практика**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

**1.3.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

**Теория**

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих пред­метов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

**Практика**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Раз­вертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

**1.4.Подготовка к походу, путешествию**

**Теория**

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведе­ний у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

**Практика**

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

**1.5.Питание в туристском походе**

**Теория** Значение правильного питания в походе.

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

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

**Практика**

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6.Туристские должности в группе. Обязанности туристической группы по должностям.**

**Теория**

Должности постоянные и временные.

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

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

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

**Практика**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

**Теория**

Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по доро­гам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, че­рез завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

**Практика**

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

**1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

**Теория**

Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

**Практика**

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

**1.9. Подведение итогов похода**

**Теория**

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы.

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практика**

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экс­понатов для школьного музея и предметных кабинетов.

**1.10. Туристские слеты и соревнования**

**Теория**

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

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

**Практика**

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

***2. Топография и ориентирование***

**2.1. Топографические и спортивные карты**

**Теория**

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**2.2.Условные знаки**

**Теория**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа гори­зонталей.

**Практика**

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

**2.3.Компас, работа с компасом**

**Теория**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

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

**Практика**

Ориентирование карты по компасу.

**2.4**.**Измерение расстояний**

**Теория**

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

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практика**

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

**2.5.Способы ориентирования**

**Теория**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

**2.6. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

**Теория**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

**Практика**

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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

**3. Краеведение**

**3.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объек­тов, музеи**

**Теория**

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия,

**Практика**

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

**3.2.Изучение района путешествия**

**Теория**

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

**Практика**

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

**3.4 Общественно- полезная работа в путешествиях, обзор экскурсионных объектов, музеи**

**Теория**

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности.

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

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

**Практика**

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

Проведение экскурсий, посещение музеев.

**4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

**4.1Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

**Теория**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

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

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

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

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

**Практика**

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

**4.2.Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений**

**Теория**

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

**Практика**

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория**Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа **с** группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

**Практика**

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

**4.4. Первая медицинская помощь при травмах, острых состояниях и несчастных случаях**

**Теория**

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа **с** группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

**Практика**

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

**4.5. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способ переноски пострадавшего при травмах различной тяжести.

**Практика**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

**Теория**

Краткие сведения о строении человеческого организма Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воз­действием занятий спортом.

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

**Теория**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

**Практика**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3.Общая физическая подготовка.**

**Теория**

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

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

**Практика**

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

**5.4.Специальная физическая подготовка**

**Теория**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, использование разнообразных средств для этого.

Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практика**

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

**Учебный план**

2 год обучения

**Задачи программы 2 года обучения:**

**обучающие:**

Совершенствовать основы техники пешеходного туризма, ориентирования.

Совершенствовать туристские умения и навыки.

Всесторонняя физическая подготовка, воспитание физической выносливости.

Привить любовь к туризму.

Расширить знания по технике безопасности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема  занятия** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1.** | **Основы туристской подготовки** | **120** |  |  |  |
| 1.1 | Личное и групповое снаряжение | 15 | 3 | 12 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.2 | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги | 6 | 1 | 5 | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.3 | Подготовка к походу, путешествию | 14 | 1 | 12 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.4 | Питание в туристском походе | 14 | 1 | 13 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 1.5 | Подведение итогов туристических походов | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.6 | Техника и тактика движения и преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | 34 | 5 | 29 | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.7 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 6 | 3 | 3 | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.8 | Особенности других видов туризма | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 1.9 | Туристические слеты и соревнования | 30 | 3 | 27 | Текущий контроль Практическая работа. Соревнования. Слеты. |
| **2.** | **Топография и ориентирование** | **39** |  |  |  |
| 2.1 | Топографические и спортивные карты | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль Собеседование |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | 9 | 1 | 8 | Текущий контроль |
| 2.3 | Соревнования по спортивному ориентированию | 18 | 1 | 17 | Текущий контроль Собеседование |
| **3.** | **Краеведение** | **4** |  |  | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.1 | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 1 | 1 | - | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.2 | Краеведческие наблюдения в походе | 1 | - | 1 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.3 | Обработка краеведческих наблюдений в походе | 1 | - | 1 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.4 | Общественно-полезная работа в путешествиях, охрана природы и памятников культуры | 1 | - | 1 | Текущий контроль Практическая работа. |
| **4.** | **Первая доврачебная помощь** | **4** |  |  |  |
| 4.1 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 3 | 1 | 2 | Текущий контроль Практическая работа. |
| 4.2 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | - | 1 | Текущий контроль Практическая работа. |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **39** |  |  |  |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 | - | Текущий контроль Собеседование |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | 18 | 2 | 16 | Текущий контроль |
| 5.3 | Специальная физ. подготовка | 20 | 2 | 18 | Текущий контроль |
| **6.** | **Специальная подготовка** | **10** |  |  |  |
| 6.1 | Экстремальные ситуации в природной среде | 3 | 2 | 1 | Текущий контроль. Собеседование |
| 6.2 | Психологические основы выживания в природных условиях | 1 | 1 | - | Текущий контроль. Собеседование |
| 6.3 | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 6 | 3 | 3 | Текущий контроль. Собеседование |
| **ИТОГО** |  | **216** |  |  |  |

**Содержание программы**

2 год обучения

***1. Основы туристской подготовки***

**1.1. Личное и групповое снаряжение**

**Теория**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

**Практика**

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**1.2. Организация туристского быта .Привалы и ночлеги.**

**Теория**

Требования к месту бивака:

-жизнеобеспечение - наличие питьевой воды, дров;

-безопасность-удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

-комфортность- продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практика**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров -работа с пилой и топором.

**1.3. Подготовка к походу, путешествию**

**Теория**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе.

Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

**Практика**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

**Контрольная работа***-* составление плана-графика 2-3-дневного похода.

**1.4. Питание в туристском походе**

**Теория**

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

**Практика**

Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**Контрольная работа**- составление меню похода

**1.5.Подведение итогов туристских походов**

**Теория**

Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов.

Разбор действий участников в походе и группы в целом.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

**Практика**

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

**1.6.Техника и тактика движения и преодоление естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий**

**Теория**

Понятие о тактике в туристском походе.

Планирование маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

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

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

Передвижение по стланику, высокотравью, густому кустарнику.

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

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

**Практика**

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

**1.7 Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях**

**Теория**

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низ­ких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

**Практика**

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

**1.8. Особенности других видов туризма.**

**Теория**

Виды туризма. Велотуризм. Водный туризм. Лыжный туризм. Спелеотуризм. Экотуризм и другие виды туризма. Особенности каждого в отдельности. Популяризация туризма.

**Практика**

Участие в соревнованиях по лыжному туризму. Участие в соревнованиях по лыжному туризму. Участие в водном походе.

***2. Топография и ориентирование***

**2.1 Топографические и спортивные карты**

**Теория**

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

**Практика**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

**2.2. Соревнования по спортивному ориентированию**

**Теория**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.

Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору,их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование **в** заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

**Практика**

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в качестве участника.

**3*.* Краеведение**

**3.1.Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев**

**Теория**

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края.

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

**Практика**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

**3.2. Краеведческие наблюдения в походе**

**3.3. Обработка краеведческих наблюдений в походе**

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

**Практика**

**Теория**

Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организации и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута.

**Практика**

Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

**4. Первая доврачебная помощь**

**4.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

**Теория**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Ушибы, ссадины, потертости. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы наложения ватно-марлевых повязок на раны.

Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

**Практика**

Освоение способов наложения ватно-марлевых повязок на раны, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

**4.2. Приемы транспортировки пострадавшего**

**Теория**

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практика**

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

**Теория**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

**Практика**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**5.2. Общая физическая подготовка**

**Практика**

* Упражнения для рук и плечевого пояса
* Упражнения для мышц шеи
* Упражнения для туловища для формирования правильной осанки
* Упражнения для ног
* Упражнения с сопротивлением
* Упражнения с предметами
* Элементы акробатики
* Подвижные игры и эстафеты
* Легкая атлетика
* Лыжный спорт
* Гимнастические упражнения
* Спортивные игры

**5.3. Специальная и физическая подготовка**

**Практика**

* Упражнения на развитие выносливости
* Упражнения на развитие быстроты
* Упражнения для развития ловкости и прыгучести
* Элементы скалолазания.
* Упражнения для развития силы
* Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
* Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

**6. Специальная подготовка**

**6.1. Экстремальные ситуации в природной среде**

**Теория**

Причины возникновения экстремальных ситуаций в природе.

Опасности в туризме. Меры по исключению и преодолению опасностей.

Факторы выживания в природных условиях.

**6.2. Психологические основы выживания в природных условиях**

**Теория**

Что надо знать о себе, чтобы выжить. Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

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

**6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях**

**Теория**

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

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию природной среде.

**1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По результатам реализации программы базового уровня «Юные туристы» ожидаются следующие результаты

**Личностные результаты:**

– любовь и уважение к Отечеству, его культуре, истории, традициям;

– интерес к истории русского народного костюма;

**–** развитие чувства взаимопомощи;

– умение осознавать, определять и контролировать свои эмоции, эмоции, поступки других людей, сочувствовать, сопереживать другим людям, понимание чувства уважения, благодарности, ответственности по отношению к своим близким, друзьям;

– чувства совести, вины, стыда – как регуляторы морального

поведения.

**Метапредметными результаты:**

– определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога;

– проговаривать последовательность действий на занятии;

– учиться высказывать своѐ предположение (версию) на основе работы с учебным материалом;

– учиться работать по предложенному педагогом плану.

– самостоятельно находить ответы на возникающие вопросы;

– делать выводы в результате совместной работы обучающихся и педагога;

– преобразовывать информацию из одной формы в другую:

– слушать и понимать речь других;

– договариваться совместно с преподавателем о правилах

поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**Предметные результаты:**

– отвечать на вопросы педагога по содержанию занятий;

– воспринимать на слух и зрительно задачи, поставленные педагогом и другими учащимися;

– осмысленно, правильно преодолевать препятствия;

– составлять план похода по карте;

– заучивать алгоритмы действий в нестандартных ситуациях;

– соотносить полученные знания, ситуацию и действия в конкретных случаях, уметь решать ситуативные задачи.

По итогам первого года обучения учащиеся должны:

Уметь:

* надевать страховочную систему, вязать узлы на одной веревке, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
* комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; знать основы гигиены туриста;
* различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
* организовывать туристский бивак

Знать:

* правила прохождения этапов дистанции пешеходного туристского многоборья, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
* технику безопасности во время участия в походах, соревнованиях, экскурсиях;

По итогам второго года обучения учащиеся должны:

Знать

* методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма, технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью;
* тактические приемы спортивного наведения;
* правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Уметь

* планировать маршрут 2-3 дневных походов, составлять график движения, заполнять маршрутную документацию, читать карту;
* совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

Совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;

Совместно с педагогом планировать маршруты многодневных походов, подготавливать и организовывать их.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2. 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной программе стартового уровня «Юные туристы» для обучающихся начинается 10 сентября и заканчивается 31 мая.

**2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для обучения, соответствующий требованиям

- СанПин 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус по Цельсию; влажность воздуха в пределах 40-60 %.

- Госпожнадзора.

2. Оборудование

- учебная мебель: столы, стулья, шкафы.

- туристское снаряжение:

Туристская обвязка, карабины с автоматической муфтой и полуавтоматы, прусики, «усы», жумары, списковые устройства, ролики, тросы d=6, 8, 10, 11 – по 40 метров, каски, компасы, байдарки, спасжилеты, оборудование для костра, бивака, котелки, ведра, палатки по количеству учащихся, тенты, зимние палатки,

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, экспозиционный экран, фотокамера цифровая, видеокамера цифровая, интерактивная доска.

4. Печатные пособия: схемы, таблицы, карты маршрутов, программы, сборники, учебные пособия по технике туризма

**Методическое обеспечение программы**

1. Специальная литература по туризму, энциклопедии юных туристов, энциклопедии промальпа, карты, атласы Тамбовской области, интернет-источники.

2. Методические разработки, рекомендации по туризму, этапам преодоления препятствий.

**Кадровое обеспечение**

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Юные туристы» должны иметь среднее педагогическое или высшее педагогическое или профессиональное образование, имеющих опыт работы в туризме, прошедшие курсы повышения квалификации по разным видам туризма и выживанию в условиях автономного существования.

**2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Юные туристы» применяется:

**Виды и формы контроля освоения программы**.

Основными формами подведения итогов для всех годов обучения являются:

* текущая диагностика знаний, умений и навыков после изучения ключевых тем программы;
* карты оценки результатов освоения программы;
* участие в соревнованиях по технике пешеходного, водного туризма, ориентированию;
* проведение многодневных походов и походов выходного дня.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении текущего контроля являются:

-входящий контроль;

-журнал посещаемости творческого объединения;

-текущий контроль;

-участие в соревнованиях;

-итоговый контроль;

-отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

-протоколы заседания аттестационной комиссии учреждения по проведению промежуточной аттестации учащихся;

-приказы органов управления образования об итогах соревнований учащихся муниципального и областного уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

-итоговое тестирования освоения образовательной программы;

-участие в городских и областных соревнованиях по туризму;

-грамоты и дипломы учащихся;

-отчеты о походах.

**2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

-теоретическое усвоение содержания учебной программы;

-практическое усвоение содержания учебной программы;

-применение на практике;

-степень самостоятельности;

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных теоретических и практических навыков овладения программой.

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Юные туристы» используются:

* таблицы по основным разделам программы (Приложение 2). В течение года проводится текущий контроль по пройденным разделам программы. В конце года подводится итог. В течение года у учащихся есть возможность исправить свои результаты по какому-либо разделу;
* практические занятия;
* контрольные работы (Приложение 3
* тесты (Приложение 4)
* соревнования (Приложения 5);
* походы (Приложение 6).

**2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Юные туристы» основано на следующих **принципах**:

* Принцип доступности и последовательности в обучении:

***«построение» учебного процесса от простого к сложному.***

* Принцип научности:

***учебный курс основан на современных научных достижениях.***

* Учет возрастных особенностей каждого конкретного возраста.
* Принцип наглядности:

***широкое использование наглядных и дидактических пособий.***

* Принцип связи теории с практикой:

***органическое сочетание в работе с детьми теоретических знаний и практических умений и навыков.***

* Принцип результативности:

***стремление к достижению высоких результатов.***

При реализации программы используется следующие **методы обучения:**

-словесный;

-наглядный;

-практический;

-репродуктивный;

- поисковый

-творческий;

Основными формами образовательного процесса являются эвристические беседы, наблюдения, практические занятия, экскурсии, походы. На всех этапах освоения программы используется индивидуально-групповая, индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы используются **педагогические технологии** развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, обучения в сотрудничестве, коллективного взаимодействия. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень базовых образовательных компетенций.

**Методическое обеспечение программы**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Формы**  **занятий** | **Приемы**  **и методы** | | **Дидактический материал,**  **техническое**  **оснащение** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Эвристическая беседа | Словесный | | Интернет-ресурсы | Эвристичекая беседа |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение | Эвристическая беседа. Практическая работа | Словесный, наглядный | | Снаряжение | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.3 | Организация быта. Привалы и ночлеги | Эвристическая беседа. Практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Снаряжение. Интернет-ресурсы. | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | Практическая работа | Словесный, практический | Интернет-ресурсы. Памятки для тех, кто в походе. | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.5 | Питание в туристском походе | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | Наглядный, творческий | Методические рекомендации по приготовлению пищи | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.6 | Туристские должности в группе. Обязанности туристической группы по должностям | Беседа. Демонстрация | Наглядный, творческий | Интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. Собеседование. Поход. |
| 1.7 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. | Беседа Практическая работа | Наглядный, словесный | Памятки | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.8 | Техника безопасности при проведении походов, занятий. | Беседа | Словесный, наглядный | Инструкции по технике безопасности | | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.9 | Подведение итогов туристского похода. | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | Наглядный, творческий | Фотоматериалы, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.10 | Туристские слеты, соревнования. | Практическая работа. Демонстрация. | Наглядный, практический, поисковый | Отчеты о ранее проводимых слетах, соревнованиях. | | Текущий контроль Практическая работа. |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | | |
| 2.1 | Топографические и спортивные карты | Беседа. Демонстрация. | Наглядный, словесный, практический | Топографические и спортивные карты, компас | | Текущий контроль Собеседование |
| 2.2 | Условные знаки | Беседа Демонстрация Практическая работа | Наглядный, словесный, практический | Таблички с условными знаками, карты | | Текущий контроль |
| 2.3 | Компас. Работа с компасом | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, словесный, практический | Компасы. Карты | | Текущий контроль Собеседование |
| 2.4 | Измерение расстояний | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, словесный, практический | Памятки, линейки, таблица | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 2.5 | Способы ориентирования | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, словесный, практический | Компас, карты | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 2.6 | Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентира | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, словесный, практический | Компас, карты | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 2.7 | Соревнования по ориентированию | Практическая работа | Практический | Компас, карты, карточки | | Текущий контроль Практическая работа. |
| **3. Краеведение** | | | | | | |
| 3.1 | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Эвристическая беседа. Демонстрация | Словесный, наглядный, поисковый | Атлас Тамбовской области  Интернет-ресурсы | | Текущий контроль Собеседование |
| 3.2 | Изучение района путешествия | Беседа Демонстрация. Практическая работа. | Практический, поисковый, творческий | Интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.3 | Общественно-полезная работа в путешествиях, охрана природы и памятников культуры | Практическая работа. Беседа. | Наглядный, практический, поисковый | Общественное снаряжение | | Собеседование |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика травматизма и заболеваний | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, практический, словесный | Интернет-ресурсы,  таблицы | | Текущий контроль Собеседование |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Словесный, наглядный, практический | Интернет-ресурсы,  Походная аптечка, описание лекарств | | Текущий контроль Собеседование. Практическая работа |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, практический, словесный | Таблицы, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 4.4 | Первая медицинская помощь при травмах, острых состояниях и несчастных случаях | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, словесный, практический | Интернет-ресурсы,  Походная аптечка, описание лекарств, таблицы | | Текущий контроль Практическая работа |
| 4.5 | Приемы транспортировки пострадавшего | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Практический, поисковый, творческий | Материалы для изготовления носилок, таблицы, алгоритм действий | | Текущий контроль Практическая работа. |
| **5. Общая и специальная физподготовка** | | | | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физ. упражнений | Беседа | Словесный, наглядный | Учебник физиологии, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Собеседование |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Беседа | Словесный, наглядный | Учебник физиологии, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Собеседование |
| 5.3 | Общая физ. подготовка | Беседа. Практическая работа. | Практический, наглядный | Спортивное снаряжение | | Текущий контроль |
| 5.4 | Специальная физ. подготовка | Практическая работа | Практический, наглядный | Спортивное снаряжение | | Текущий контроль |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Формы**  **занятий** | **Приемы**  **и методы** | | **Дидактический материал,**  **техническое**  **оснащение** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1. Основы туристской подготовки** | | | | | | |
| 1.1 | **Основы туристской подготовки** | Эвристическая беседа | Словесный | | Интернет-ресурсы | Эвристичекая беседа |
| 1.2 | Личное и групповое снаряжение | Эвристическая беседа. Практическая работа | Словесный, наглядный | | Снаряжение | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.3 | Организация туристического быта. Привалы и ночлеги | Эвристическая беседа. Практическая работа | Словесный, наглядный, практический | Снаряжение. Интернет-ресурсы. | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 1.4 | Подготовка к походу, путешествию | Практическая работа | Словесный, практический | Интернет-ресурсы. Памятки для тех, кто в походе. | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.5 | Питание в туристском походе | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | Наглядный, творческий | Методические рекомендации по приготовлению пищи | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.6 | Подведение итогов туристических походов | Беседа. Демонстрация | Наглядный, творческий | Интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. Собеседование. Поход. |
| 1.7 | Техника и тактика движения и преодоления естественных препятствий в походе. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий | Беседа Практическая работа | Наглядный, словесный | Памятки | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.8 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | Беседа | Словесный, наглядный | Инструкции по технике безопасности | | Текущий контроль. Собеседование. |
| 1.9 | Особенности других видов туризма | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | Наглядный, творческий | Фотоматериалы, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. Поход. |
| 1.10 | Туристические слеты и соревнования | Практическая работа. Демонстрация. | Наглядный, практический, поисковый | Отчеты о ранее проводимых слетах, соревнованиях. | | Текущий контроль Практическая работа. |
| **2. Топография и ориентирование** | | | | | | |
| 2.1 | Топографические и спортивные карты | Беседа. Демонстрация. | Наглядный, словесный, практический | Топографические и спортивные карты, компас | | Текущий контроль Собеседование |
| 2.2 | Ориентирование в сложных условиях | Беседа Демонстрация Практическая работа | Наглядный, словесный, практический | Таблички с условными знаками, карты | | Текущий контроль |
| 2.3 | Соревнования по спортивному ориентированию | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, словесный, практический | Компасы. Карты | | Текущий контроль Собеседование |
| **3. Краеведение** | | | | | | |
| 3.1 | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | Эвристическая беседа. Демонстрация | Словесный, наглядный, поисковый | Атлас Тамбовской области  Интернет-ресурсы | | Текущий контроль Собеседование |
| 3.2 | Краеведческие наблюдения в походе | Беседа Демонстрация. Практическая работа. | Практический, поисковый, творческий | Интернет-ресурсы | | Текущий контроль Практическая работа. |
| 3.3 | Обработка краеведческих наблюдений в походе | Практическая работа. Беседа. | Наглядный, практический, поисковый | Общественное снаряжение | | Собеседование |
| 3.4 | Общественно-полезная работа в путешествиях, охрана природы и памятников культуры | Практическая работа. Беседа. | Наглядный, практический, поисковый | Общественное снаряжение | | Собеседование |
| **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь** | | | | | | |
| 4.1 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, практический, словесный | Интернет-ресурсы,  таблицы | | Текущий контроль Собеседование |
| 4.2 | Приемы транспортировки пострадавшего | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Словесный, наглядный, практический | Интернет-ресурсы,  Походная аптечка, описание лекарств | | Текущий контроль Собеседование. Практическая работа |
| **5. Общая и специальная физподготовка** | | | | | | |
| 5.1 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Беседа | Словесный, наглядный | Учебник физиологии, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Собеседование |
| 5.2 | Общая физическая подготовка | Беседа | Словесный, наглядный | Учебник физиологии, интернет-ресурсы | | Текущий контроль Собеседование |
| 5.3 | Специальная физ. подготовка | Беседа. Практическая работа. | Практический, наглядный | Спортивное снаряжение | | Текущий контроль |
| **6.** **Специальная подготовка** | | | | | | |
| 6.1 | Экстремальные ситуации в природной среде | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, практический, словесный | Интернет-ресурсы,  таблицы | | Текущий контроль Собеседование |
| 6.2 | Психологические основы выживания в природных условиях | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, практический, словесный | Интернет-ресурсы,  таблицы | | Текущий контроль Собеседование |
| 6.3 | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | Практическая работа. Беседа. Демонстрация | Наглядный, практический, словесный | Интернет-ресурсы,  таблицы | | Текущий контроль Собеседование |

**2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога:**

Алексеев АЛ.Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Алешин В.М.,Серебреников А.В.Туристская топография. - М., Профиздат, 1985.

Антропов К., Расторгуев М*.* Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.

Аппенянский AM.Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.

Бардин К.В.Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.

Варламов В.Г.Основы безопасности в пешем походе. - М., ЦРИБ «Турист», 1983.

Ганопольский ВМ.Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.

Коструб А.А.Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.

Куликов ВМ.Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

Краткий справочник туриста. - М., Профиздат, 1985.

Попчиковский В.Ю.Организация и проведение туристских походов. - М., Профиздат, 1987.

Рыжавский Г.Л.Биваки. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Шибаев А.В.Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Штюрмер ЮА.Охрана природы и туризм. - М., ФиС, 1974.

**Для учащихся:**

Куликов В.М., Ротштейн Л.М.Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.

Стрижев Ю.А.Туристу о природе. - М., Профиздат, 1986.

Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993.

Краткий справочник туриста. - М., Профиздат, 1985.

**Информационные источники**

[**https://www.metod-kopilka.ru/rabochaya\_programma\_vneurochnoy\_deyatelnosti\_po\_turizmu\_dlya\_uchaschihsya\_5-8\_klassov-44883.htm**](https://www.metod-kopilka.ru/rabochaya_programma_vneurochnoy_deyatelnosti_po_turizmu_dlya_uchaschihsya_5-8_klassov-44883.htm)

[**http://litcey.ru/turizm/107091/index.html**](http://litcey.ru/turizm/107091/index.html)

[**http://turcentrrf.ru/d/358156/d/reglament2014-peshekhodnyyedistantsii.pdf**](http://turcentrrf.ru/d/358156/d/reglament2014-peshekhodnyyedistantsii.pdf)

[**http://www.tssr.ru/main/docs/1896/**](http://www.tssr.ru/main/docs/1896/)

[**http://knigosite.org/library/read/26011**](http://knigosite.org/library/read/26011)

[**https://www.skitalets.ru**](https://www.skitalets.ru)

[**http://weter-peremen.org**](http://weter-peremen.org)

[**http://tourlib.net/sport.htm**](http://tourlib.net/sport.htm)

[**http://cvrparkoviy.edusite.ru/sveden/files/a9ba3295-9c9f-4305-b629-b9681a0eac0c.pdf**](http://cvrparkoviy.edusite.ru/sveden/files/a9ba3295-9c9f-4305-b629-b9681a0eac0c.pdf)

[**http://dimareva81.ucoz.ru/programma\_kruzhka-turizm.doc**](http://dimareva81.ucoz.ru/programma_kruzhka-turizm.doc)

**2.7. ГЛОССАРИЙ**

Азимут – горизонтальный угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до заданного направления в пределах от 0 до 360 градусов.

Альпеншток – прочная круглая палка длиной 1,5 м, диаметром 3-4 см с острым металлическим наконечником.

Анорак – легкая, непродуваемая куртка с капюшоном.

Бахилы – матерчатые чехлы, надеваемые поверх обуви, для защиты от снега, влаги и для утепления ног.

«Беседка» – комплект страховочной системы, состоящий из поясного ремня, образующего петли и бедренные кольца.

Бивак (бивуак) – место для отдыха или ночлега. Подробнее

Блок – приспособление для облегчения усилия при подъеме и (или) транспортировке грузов по натянутой веревке, тросу, канату.

Волокуша – приспособление для групповой или индивидуальной транспортировки грузов, пострадавших.

"Восьмёрка" - спусковое устройство.

Выживание – способность человека жить в экстремальных условиях.

Глазомер – способность человека определять расстояние до цели без приборов.

Жумар – зажим одностороннего действия с ручкой для подъема человека по закрепленной веревке.

«Иглу» – снеговая хижина куполообразной формы.

Карабин – разъемное соединительное металлическое звено, используемое как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами снаряжения (страховочная обвязка, крюк) при страховке, навеске перил, а также в качестве блока или тормозного устройства.

Карта – чертеж поверхности Земли или звездного неба.

Курвиметр – прибор для определения расстояния на карте.

Лавины – снежный обвал, масса снега, низвергающаяся с гор с огромной разрушительной силой.

Легенда карты – свод используемых на карте условных обозначений с необходимыми пояснениями к ним.

Маркировка маршрутов – разметка маршрутов походов и путешествий с помощью системы условных знаков.

Маршрут – заранее намеченный или установленный путь следования, направление, порядок пути.

Масштаб – отношение длины линии на карте (чертеже) к реальной величине. Меандры (излучины) – плавные изгибы речного русла.

МЧС России – Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Навык – практическое умение, выработанное в процессе обучения, тренировки.

Накомарник – чехол для защиты головы и шеи от укусов комаров и мошек.

Обвязка – элемент индивидуального страховочного снаряжения спасателя.

Обеззараживание – уменьшение до предельно допустимых норм загрязнения и заражения территорий, объектов, воды, продовольствия, кормов.

Ориентирование – определение местонахождения относительно сторон горизонта и окружающих предметов.

ПВД – поход выходного дня. Некатегорийный выезд продолжительность до 3х дней с ночевками или без них.

Прижим – нагон воды к отвесному (обычно скальному) берегу под действием центробежных сил.

Пру́сик (узел Пру́сика) — один из схватывающих узлов. Может завязываться репшнуром диаметром 6—7 мм вокруг 9—14 мм основной верёвки, обеспечивая тем самым страховку альпиниста. По мере подъёма или спуска передвигается рукой. В случае срыва узел затягивается на страховочной верёвке и предохраняет альпиниста от падения. Срабатывает при нагрузках в любом направлении. Кроме страховки прусик может быть применён и непосредственно при подъёме по верёвке (используется как жумар). Плохо работает на мокрой и обледенелой опоре.

ПСО – поисково-спасательный отряд

ПСР – поисково-спасательные работы

Разведка – обследование чего-нибудь со специальной целью.

Рельеф – строение земной поверхности.

Родник – водный источник, идущий из глубины земли.

Связка – несколько однородных предметов (людей), связанных вместе чаще всего веревкой.

Спасатель – гражданин, подготовленный на проведение аварийно-спасательных работ.

Спасательный жилет – индивидуальное средство самостраховки при работе и пребывании в воде.

Страховка в альпинизме — совокупность снаряжения для альпинизма, горного туризма, скалолазания, ледолазания и действий спортсменов, направленных на предотвращение или минимизацию возможных опасностей от срывов или разрушения форм рельефа, по которым движется спортсмен.

Топографическая карта – подробная карта местности.

Топография – измерение поверхности Земли и нанесение изображения местности на карту.

Шалаш – укрытие из жердей, покрытых ветками, травой, соломой, тканью.

Штормовое предупреждение – заблаговременное оповещение организаций и населения о возможности возникновения особо опасных гидрометеорологических явлений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Занятия по программе «Юные туристы» проводятся в закрепленном оборудованном кабинете согласно утвержденному расписанию.

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма и влиянии физ. упражнений на организм. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках. Техника безопасности при проведении занятий. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Укусы насекомых и пресмыкающихся. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Личное и групповое снаряжение. Перечень снаряжения. Личное и групповое снаряжение для летних походов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Хознабор. Дисциплина в походе и на занятиях — основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Общая физ. подготовка | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Определение цели и района похода. Изучение района похода, путешествия. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Составление плана подготовки похода. Распределение обязанностей в походе. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, 3. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Подготовка личного и общественного снаряжения в зависимости от длительности и времени года похода. Соблюдение гигиенических требований в походе. Общая физ. подготовка. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Походная медицинская аптечка. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов Использование лекарственных растений | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом. Общая физ. подготовка | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Гигиена обуви и одежды. Общая физ. подготовка | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Закаливание. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Знакомство с элементами ориентирования. Игра «Мы ищем клад». | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Составление меню похода. Раскладка продуктов. Уточнение стоимости продуктов. Питьевой режим на маршруте. Знакомство с компостером. Игра «Мы – кладоискатели» | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Составление сметы похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Общая физ. подготовка | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Организация дежурства в походе. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Осенний однодневный поход. Варианта организации питания в однодневном походе Состав походной аптечки для походов выходного дня. Режим движения, темп в походе. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. | Пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Составление отчета о походе. Узлы в туризме. Проводник. Двойной проводник. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Организация ночлегов в помещении. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Установка палаток. Размещение вещей в них. Правила поведения в палатке. Узлы в туризме. Восьмерка-проводник. Австрийский проводник. Общая физ. подготовка | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Типы костров. Правила разведения костра. Техника безопасности при разведении костра | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Заготовка дров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих пред­метов. Техника безопасности при работе с топором, пилой. | Пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Практикум. Работа с картой «Ручей Шевырляй» | Парк | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. | 3 | Сплоченность группы -фактор успешных ее действий. Лидер в группе. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. |  | Приготовление пиши на костре. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Способы обеззараживания питьевой воды. Общая физ. подготовка |  | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Узлы в туризме. Узлы в туризме. Стремя. Схватывающий. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа | 3 | Уборка места лагеря. Ориентирование по горизонту, азимут. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентира. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Оказание первой медицинской помощи условно пострадавшему. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Общая физ. подготовка. Специальная физическая подготовка. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Приемы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Личное и групповое снаряжение. Перечень снаряжения. Личное и групповое снаряжение для зимних походов | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма в походе. Респираторные и простудные заболевания в походе. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Пищевые отравления и желудочные заболевания. Причины их возникновения в походе. Узлы в туризме. Булинь. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Туристические возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. Узлы в туризме. Штык. Общая физическая подготовка. |  | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Экскурсия в краеведческий музей. Правила поведения при переездах группы на транспорте. |  | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Органи­зация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. | Пригородный лес, спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Правила движения в походе, преодоление препятствий. Карабинная удавка. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Кочки. Узлы в туризме. Удавка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Изготовление носилок из подручных материалов. Правила переноса пострадавших по пересеченной местности. Общая физ. подготовка | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Практикум. Работа с картой военно-спортивной игры «Славянка» | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего на практике. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Преодоление препятствий. Жерди. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Гать. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Преодоление препятствий. Параллельные веревки. Обвязка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Навесная переправа. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Наклонная навесная переправа. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Переправа по качающемуся бревну. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Преодоление препятствий. Переправа по качающемуся бревну. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Сбор материалов для школьного музея. Чем мы можем помочь музею. Узлы в туризме. Прямой. | Учебный кабинет, музей | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Переправа по навесному мосту. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Преодоление препятствий. Маятниковая переправа. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Мышеловка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Преодоление препятствий. Бабочка. Узлы в туризме. Ткацкий. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Спуск по склону. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Подъем по склону. Специальная физическая подготовка. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Практикум. Работа с картой военно-спортивной игры «Зарница» | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Преодоление препятствий. Траверс склона. Специальная физическая подготовка. Узлы в туризме. Встречный. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Преодоление препятствий. Паутина навесная. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Преодоление препятствий. Паутина наземная. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Преодоление препятствий. Переправа по самонаведенному группой бревну. Узлы в туризме. Грепвайн. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Прохождение экскурсионного маршрута «Вдоль по речке, вдоль Подгорной» | Экскурсия по городу | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.  Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. | Спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Туристские слеты и соревнования. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Узлы в туризме. Брамшкотовый. Специальная физическая подготовка. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Топографические и спортивные карты. Масштаб. Виды масштабов. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Использование спортивных карт при ориентировании на местности. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа | 3 | Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков. Рельеф. Узлы в туризме. Академический. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Правила купания. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Движение по азимуту. Ориентирование карты по компасу. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Способы измерения расстояний на местности и на карте. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Беседа | 3 | Ориентирование с помощью карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Узлы в туризме. Питон. | Парк, спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Правила соревнований. Использование компаса, карты, карточки. Общая физическая подготовка. | Учебный кабинет, спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Соревнования по городу | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Практикум. Работа с картой «Ручей Шевырляй», «Даниловка», «Славянка» | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
|  |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Практикум. Сборка и разборка байдарки | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |

2 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **1.** |  |  | Беседа. Практическая работа | 3 | Особенности безопасности в пеших, водных, зимних и летних походах. Соблюдение норм и правил поведения в походе – залог безопасности. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **2.** |  |  | Беседа. Практическая работа | 3 | Особенности летних и зимних походов. Особенности личного и общественного снаряжения для разных видов походов. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи: измерение температуры, пульса, артериального давления. Субъективные и объективные данные самоконтроля. | Учебный кабинет. Медицинский кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **3.** |  |  | Практическая работа | 3 | Субъективные и объективные данные самоконтроля на занятиях туризмом и в походах. Порядок осуществления доврачебного контроля. Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасностиучастн похода. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **4.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Естественные препятствия. Их классификация по сложности. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий. | Спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
| **5.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Отработка техники движения и преодоления препятствий. Особенности техники преодоления естественных препятствий | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **6.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Организация ночлега в различных условиях. Вязание узлов. Узлы, применяемые на одной веревке (проводник, двойной проводник, восьмерка-проводник, австрийский проводник) | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **7.** |  |  | Беседа | 3 | Виды примусов и правила работы с ними. Подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **8.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Меры безопасности при движении и при организации переправ через реки. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **9.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы. Практикум. Работа с картой военно-спортивной игры «Славянка» | Учебный кабинет, спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
| **10.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Организация наведения переправ. | Пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
| **11.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи: согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Конструкции тентов для палаток, кухни. Техника их изготовления. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **12.** |  |  | Практическая работа | 3 | Виды топографических карт и основные сведения о них. Расстояния на карте. Определение расстояний. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. | Учебный кабинет, пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
| **13.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, изменения, происходящие на местности в связи с этим. Вязание узлов. Узлы, применяемые на одной веревке (стремя). | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **14.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования. Ориентирование: движение без помощи компаса по Солнцу. Бег «в мешке». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.  Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт. | Учебный кабинет, сппортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **15.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **16.** |  |  | Беседа | 3 | Подготовка к участию в соревнованиях: действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.  Снаряжение ориентировщика. | Пригородный лес, площадка у школы | Текущий контроль. Собеседование. |
| **17.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Соревнования по спортивному ориентированию. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. | Пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
| **18.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Психологическая устойчивость, терпимость. Роль семьи в сплочении коллектива. Техника преодоления препятствий. Завал. Паутина. | Учебный кабинет, спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **19.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **20.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Ориентирование. Движение по различным видам местности Вязание узлов. Узлы на опоре (штык, удавка, булинь, схватывающий) | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **21.** |  |  | Практическая работа | 3 | Техника преодоления препятствий. Кочки. Гать. Жерди. Особенности движения по каменистой, болотистой, песчаной местности. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **22.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Техника преодоления препятствий. Бревно. Качающееся бревно. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **23.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Техника преодоления препятствий. Параллельные веревки. Бабочка | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **24.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Скорость в походе. Привалы, их частота. Особенности движения в вечернее и ночное время. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи: помощь при переломах, ранах, кровотечениях. | Пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
| **25.** |  |  | Беседа | 3 | Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. | Парк | Текущий контроль. Собеседование. |
| **26.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Практикум. Работа с картой военно-спортивной игры «Славянка». Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки туриста. | Учебный кабинет, спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
| **27.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. |  | Ветрозащитная стенка. Вязание узлов. Узлы для связывания двух веревок одинакового диаметра (прямой, ткацкий, грепвайн, встречный) | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **28.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Практикум. Работа с картой «Ручей Шевырляй» | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **29.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи: оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Практикум. Работа с картой «Ручей Шевырляй» | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **30.** |  |  | Практическая работа | 3 | Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Практика | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **31.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.  Работа по изготовлению бахил. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **32.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Изготовление бахил, чехлов для снаряжения. Техника безопасности при работе с иглой, шилом, ножницами. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **33.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке с печкой и без нее. ТБ, пожарная безопасность в палатке и на природе. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **34.** |  |  | Беседа | 3 | Особенности постановки лагеря зимой. Хранение продуктов и снаряжения. Приготовление пищи зимой. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **35.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Наблюдение за погодой - одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды в зимнее и летнее время. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **36.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **37.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Проведение краеведческих наблюдений. наблюдений и их фиксация. Подведение итогов похода. Отчет о походе. | Пригородный лес, спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **38.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Вязание узлов. Узлы для связывания двух веревок одинакового диаметра (прямой, ткацкий, грепвайн, встречный) | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **39.** |  |  | Практическая работа | 3 | Оформление отчета о походе Ремонт, изготовление, необходимого туристского снаряжения. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **40.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Слаженность, сплоченность группы -факторы успешных ее действий. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата. Причины возникновения конфликтов в группе и способы их устранения. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **41.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Конструкции чехлов для топора, пилы, канов. Техника их изготовления. Практика. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **42.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Практикум. Работа с картой военно-спортивной игры «Славянка» | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **43.** |  |  | Беседа | 3 | Техника преодоления препятствий в зимнем туризме. Транспортировка пострадавшего на волокушах. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **44.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Вязание узлов. Узлы для связывания двух веревок разного диаметра (брамшкотовый, академический) | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **45.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **46.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, баллонам. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **47.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи: правила наложения шин. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **48.** |  |  | Практическая работа | 3 | Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **49.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки. Особенности переноса пострадавшего по пересеченной местности. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **50.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Вязание узлов. Узлы для переправы по бревну (питон, карабинная удавка, проводник, восьмерка-проводник) | Учебный кабинет, музей | Текущий контроль. Собеседование. |
| **51.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Преодоление водной преграды. Переправа на плавсредствах. Переправа с помощью плота | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **52.** |  |  | Беседа | 3 | Техника безопасности на воде | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **53.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **54.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Способы транспортировки пострадавшего. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **55.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **56+.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Специальная физическая подготовка туриста. Влияние физических упражнений на результаты соревнований. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **57.** |  |  | Практическая работа | 3 | Использование при изучении маршрута похода отчетов групп, прошедших этот маршрут. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **58.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Составление профиля маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **59.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Техника преодоления препятствий. Лестница. Навесные мосты. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **60.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Роль коллектива в походах. Психологическая устойчивость, терпимость. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **61.** |  |  | Беседа | 3 | Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. | Спортплощадка, пригородный лес | Текущий контроль. Собеседование. |
| **62.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Вязание узлов. Узлы для навесной переправы (схватывающий, карабинная удавка, штык с обносом, узел Гарда, бершафт) | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **63.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Подготовка туристского снаряжения к проведению зачетного похода. | Спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
| **64.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу. Разработка маршрута похода. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **65.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Техника преодоления препятствий. Маятниковая переправа. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **66.** |  |  | Практическая работа | 3 | Техника преодоления препятствий. Навесная переправа. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **67.** |  |  | Беседа. Практическая работа. Демонстрация | 3 | Техника преодоления препятствий. Наклонная навесная переправа. | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **68.** |  |  | Беседа. Демонстрация | 3 | Наведение навесной переправы. Правила дорожного движения | Спортплощадка | Текущий контроль. Собеседование. |
| **69.** |  |  | Беседа Практическая работа | 3 | Общегеографическая характеристика района похода. Работа со справочной литературой и картографическим материалом по району путешествия. Вязание узлов. Узлы, используемые на соревнованиях по технике пешеходного туризма. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **70.** |  |  | Беседа | 3 | Подготовка газеты или выставки по итогам похода. Составление отчета о проведенном походе. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **71.** |  |  | Демонстрация. Беседа. Практическая работа | 3 | Организация быта в летнем походе. Привалы. Ночлеги | Учебный кабинет, спортзал | Текущий контроль. Собеседование. |
| **72.** |  |  | Практическая работа. Демонстрация. | 3 | Организация быта в летнем походе. Составление меню. Раскладка продуктов. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **73.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Организация быта в летнем походе. Особенности приготовление пищи на костре. Хранение продуктов. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |
| **74.** |  |  | Эвристическая беседа. Практическая работа | 3 | Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Подведение итогов похода. Отчет о походе. | Учебный кабинет | Текущий контроль. Собеседование. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ**

**Оценочные материалы для контроля уровня обученности по программе**

1. **Карта оценки результатов по туризму**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела программы** | | **Ориентирование** | **Водный туризм** | **Пешеходный туризм** | **Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности** | **Общий результат**  в баллах  (сумма оценок зачетов) |
| **№**  **п/п** | **Форма контроля**  **ФИО**  **обучающегося** | ***зачет по ориентированию*** | ***зачет по технике водного туризма*** | ***зачет по технике пешеходного туризма*** | ***зачет по оказанию помощи*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Средний показатель по отдельным разделам программы** | |  |  |  |  |  |

Одной из главных задач педагогической деятельности учителя является контроль качества знаний обучающихся, анализ результатов этого контроля с целью коррекции содержания образования, методических приемов, форм организации деятельности учащихся на уроках, во внеурочное время. При проведении анализа контроля особенно важным является накапливание информации о динамике качества знаний, выработка мер по устранению типичных ошибок, некоторых трудностей при усвоении учебного материала.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за определенный год обучения, или если этот год является последним годом обучения, тогда проверяются знания всей программы в целом.

Очень удобно проверять знания учащихся по данной таблице. Когда в течение года проводится текущий контроль по пройденным разделам программы, то в конце года останется только подвести результаты. Причем, у учащихся в течение года есть возможность исправить свои результаты по какому-либо разделу.

**Результат определяется суммой оценок зачетов:**

**в диапазоне 6-9** – уровень освоения программы «**низкий**», обучающийся владеет основными знаниями и навыками отдельных видов туризма, знаком с правилами оказания первой помощи в путешествиях, имеет представление о прохождении туристских маршрутов, может быть участником несложных походов выходного дня и спортивных степенных походов с ночлегами в полевых условиях в летний период и в межсезонье;

**в диапазоне 10-14** – уровень освоения программы «**средний**», обучающийся владеет основными знаниями и навыками отдельных видов туризма, знаком с правилами оказания первой помощи в путешествиях, имеет практику прохождения туристских маршрутов, хорошо владеет техникой и тактикой преодоления препятствий на различных маршрутах , может быть рекомендован участником спортивных соревнований по основным видам туризма и спортивных походов I категории в летний период и в межсезонье;

**в диапазоне 15-18** – уровень освоения программы «**высокий**», обучающийся владеет основными знаниями и навыками отдельных видов туризма, владеет навыками оказания первой помощи в путешествиях, имеет практику прохождения туристских маршрутов, отлично владеет техникой и тактикой преодоления препятствий на различных маршрутах, владеет знаниями и навыками продуктивного взаимодействия в туристской группе, может быть рекомендован участником спортивных соревнований по основным видам туризма и спортивных походов II категории в летний, зимний периоды и в межсезонье.

**Диагностические карты к программе**

Критерии оценки:

|  |  |
| --- | --- |
| Низкий уровень | 1 зачет |
| Средний уровень | 2 зачета |
| Высокий уровень | 3 зачета |

1. **Зачет по ориентированию.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | Проверяемые знания и навыки | | | Количество зачетов |
| Определение масштаба карты, измерение расстояния по карте | Определение азимута на ориентир, азимутальный ход | Ориентирование по карте, мини-соревнования по ориентированию |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Зачет по технике водного туризма.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | Проверяемые знания и навыки | | | Количество зачетов |
| Движение по струе, против струи | Течение, бросок спасательного конца | Прямое прохождение створа, прохождение реверса створа. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Зачет по технике пешеходного туризма**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | Проверяемые знания и навыки | | |  | Количество зачетов |
| Надевание страховочной системы | Организация спуска, организация подъема | Навесная переправа, переправа по бревну. | Траверс склона |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

1. **Зачет по оказанию первой доврачебной помощи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,  имя | Проверяемые знания и навыки | | | Количество зачетов |
| Выполнение алгоритма оказания первой доврачебной помощи при переломе предплечья, бедра | Выполнение алгоритма оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях | Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕМАМ**

[КАК](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5) ПЛАВАТЬ НА БАЙДАРКЕ

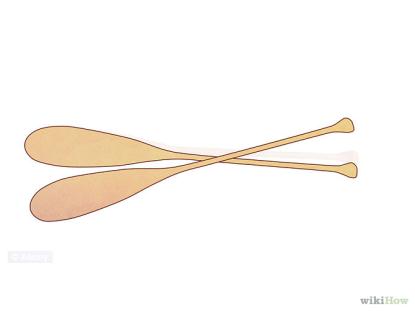
Гребля - это прекрасное занятие на свежем воздухе, которое поможет вам насладиться красотой водной глади, не промокнув при этом (мы надеемся). Конечно же, прочитать статью и попрактиковаться в гребле на воде, две не сравнимые вещи, но прочитав статью вы ознакомитесь с основами гребли (и, мы надеемся, вдохновитесь попробовать свои силы на воде!).

Часть 1 из 4: Знакомимся со снаряжением

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-1.jpg)

1

Узнайте, за счет чего байдарка держится на воде. Байдарка - это открытая, тонкая лодка с заостренными с обеих сторон концами. Байдарки бывают разных размеров: на одного человека, на двух, на трех и больше. Передняя часть байдарки называется нос, а задняя - корма. Сама основа байдарки называется корпусом. Байдарка движется вперед за счет гребли веслами. [[1]](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5#_note-1)

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-2.jpg)

2.Узнайте что такое весла. Весла - это то, за счет чего байдарка плывет. Когда вы опускаете весла в воду и начинаете грести, байдарка плывет вперед. Весло состоит из четырех частей:

Рукоятка: Вашей сильной рукой, вы берете рукоятку. Например, если вы гребете с правой стороны, ваша левая рука на рукоятке, а правая на черенке весла.

Черенок: черенок составляет основу весла. Вы беретесь рукой посредине черенка. Если вы гребете с правой стороны байдарки, вам нужно взяться правой рукой посреди черенка, а левой за рукоятку.

Горлышко: горлышко соединяет черенок с лопастью.

Лопасть: это то, что большинство людей представляет, когда речь заходит о веслах. Лопасть, это такой плоский наконечник на конце весла. Когда вы гребете, лопасть отталкивается от воды и лодка плывет вперед.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-3.jpg)

3

Поймите, насколько важен спасательный жилет. Особенно если вы сели в байдарку впервые, и не чувствуете себя достаточно уверенно на воде. В таком случае, очень важно надеть спасательный жилет. В большинстве штатов есть закон о том, что в лодке должно быть столько же спасательных жилетов, сколько и людей в лодке.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-4.jpg)

4

Узнайте, какое еще снаряжение вы можете взять с собой в путешествие на байдарке. Что нужно взять зависит от того, как долго вы планируете плавать. Неважно, как долго вы собираетесь плавать, с собой всегда нужно иметь бутылку воды. Гребля - это тяжелая работа, поэтому важно поддерживать водный баланс. Остальное снаряжение, которое вы можете взять с собой включает [[2]](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5" \l "_note-2):

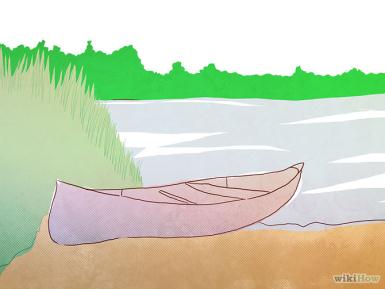
Обувь для воды. Она пригодится, если вы планируете добраться куда-нибудь, а потом вылезти из лодки, чтоб исследовать местность. В такой обуви легко плавать (что хорошо, если вы вдруг опрокинетесь) и удобно идти вдоль берега.

Вещи, которые можно мочить и пачкать. Даже если вы не опрокинетесь, есть большая вероятность, что вы забрызгаетесь (случайно...или не случайно…).

Сухой мешок. Сухие мешки, это специальные водонепроницаемые сумки, которые идеально подходят для путешествий на байдарке. Храните в них камеру, мобильный телефон, запасную куртку и т.д. В водонепроницаемой сумке они точно не промокнут.

Шлем. Вам нужен шлем только в том случае, если вы собираетесь сплавляться через пороги.

Часть 2 из 4: Садимся в байдарку

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-5.jpg)

1

Сядьте в байдарку так, чтоб быть перпендикулярно берегу. Нос байдарки должен быть как можно ближе к берегу или причалу, а корма должна быть повернута в противоположную сторону. Если вы не боитесь намочить ноги, вы можете просто оттолкнуть байдарку немного от берега, чтоб она плавала на мелководье (она не должна касаться дна) и затем сесть в нее. Если это возможно, попросите, чтоб кто-то придержал байдарку, чтобы она оставалась на месте. [[3]](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5" \l "_note-3)

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-6.jpg)

2

Решите, кто будет сидеть на носу, а кто у кормы лодки. Более опытный гребец должен сидеть у кормы. Тот, кто сидит на носу, должен всего лишь грести, а тому, кто сидит у кормы придется еще и управлять лодкой. (Управление лодкой рассматривается в третьей части)

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-7.jpg)

3

Залезьте в байдарку. Вы должны вытолкнуть байдарку так, чтобы большая ее часть, начиная с кормы, была на воде. Держите байдарку, чтобы она не уплыла. Первым должен садиться тот, кто сидит у кормы. Пока человек садится в лодку, держите ее крепко. Присядьте и возьмитесь за оба борта байдарки. Затем человек должен не спеша, продвинуться к корме, при этом удерживая равновесие, держась за оба борта лодки. Продвигаться нужно по центру. Как только он сел, вам нужно одну ногу поставить на центр байдарки, а второй оттолкнуться от берега. При этом руками нужно держаться за оба борта байдарки. Займите свое место в лодке. [[4]](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5" \l "_note-4)

Если вы садитесь в байдарку вторым (проверьте, чтобы вы сидели по центру),сядьте и оттолкнитесь от берега веслом. Поставьте весло прямо за вами и оттолкнитесь от берега. Вам, возможно, придется сделать несколько толчков.

То же самое делайте, если садитесь в байдарку с причала. Лодка же будет стоять параллельно причалу, в отличие от посадки с берега, когда ее нужно скорее расположить перпендикулярно, чем параллельно берегу (таким образом, вы будете отталкиваться от берега).

Часть 3 из 4: Гребля в байдарке

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-8.jpg)

1

Сядьте ровно в байдарке. Если вы будете наклоняться вперед, то это будет оказывать необязательное давление на спину. Наклоны в любую сторону увеличивают риск опрокинуться. Одной рукой возьмитесь за рукоятку весла, а второй возьмитесь в центре черенка весла.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-9.jpg)

2

Гребите вперед. Смотрите чтоб одновременно один человек греб с права, а другой с лева. Когда кто-то из вас устал, поменяйтесь сторонами. Только если вы не поворачиваете, вам всегда нужно держать весла с разных сторон, чтобы как можно эффективнее продвигаться вперед. [[5]](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5" \l "_note-5)

Держите весло над водой, так чтобы верхняя его часть была на уровне вашего лица (не груди), а рука, которая ближе к воде при гребке выпрямлялась. Погружайте весло в воду так, чтобы черенок был практически перпендикулярен поверхности воды.

Проведите веслом сквозь воду, вдоль борта лодки. Если вы проводите веслом достаточно близко к борту, вам должно быть легко не наклоняться и поддерживать спину ровной.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-10.jpg)

3

Когда будете грести с кормы, научитесь поворачивать. Если вы у кормы, то вы тот, кто в большей степени управляет лодкой. Когда вы будете плыть по прямой, вы заметите, что байдарка постоянно отклоняется от курса вправо или влево. Это из-за течения или из-за того, что один из вас гребет интенсивнее. Неважно в чем причина, вам понадобится выровнять курс байдарки. Чтобы сделать это, вам нужно грести с той стороны, куда хотите повернуть. [[6]](http://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B5" \l "_note-6)

Другой способ управлять байдаркой, сделать гребок в форме ‘J’. Для этого, поставьте весло прямо за вами, так, чтоб весло было параллельно борту байдарки. Крутите веслом к борту и от борта, создавая на воде полосу в форме ‘J’. Если хотите повернуть вправо, сделайте этот маневр веслом с правого борта.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-11.jpg)

4

Гребем назад. Грести назад это практически тоже, что и вперед. Поставьте весло за вами и ведите его по воде вперед. При этом смотрите, чтобы весло было под водой, по всей линии гребка. Таким образом вы будете плыть в обратную сторону.

Часть 4 из 4: Причаливаем на байдарке

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-12.jpg)

1

Поверните байдарку перпендикулярно берегу, а весла направьте к земле. Сбавьте скорость, если не хотите врезаться в землю. Чтобы замедлиться погрузите весло в воду перпендикулярно байдарке. Если у вас два весла, оба должны быть в воде с разных бортов. Вы также можете грести назад, чтоб замедлить лодку.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-13.jpg)

2

Выставьте весла вперед, чтобы избежать столкновения с берегом. В этот момент вы будете двигаться очень медленно. Вы можете повредить байдарку, если слишком сильно врежетесь в берег. Сильное столкновение может даже выбросить вас из лодки.

[](http://ru.wikihow.com/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Canoe-Step-14.jpg)

3

Вылезьте из лодки, следуя тем же указаниям, что и в разделе " Садимся в байдарку ". Всегда смотрите, чтоб лодка была сбалансирована. Как только один из гребцов выберется из лодки. Он должен крепко держать ее для второго.

Если вы пристаете к причалу, т.е., если есть возможность, привяжите лодку перед тем, как вылезать. Это поможет лодке оставаться на одном месте, а вы сконцентрируетесь, на том, чтоб распределять свой вес по центру, пока вылезаете из лодки.

Советы

Человек у кормы, должен пытаться погружать весло в воду одновременно с тем, кто у носа лодки. Байдарка будет плыть быстрее, если оба будут грести в такт.

Лучше тренироваться плавать на озере или пруду, чем на ручье, реке или другом водоеме с течением.

Если вы плывете один, садитесь у кормы для максимального контроля над лодкой.

Предупреждения

Байдарка может перевернутся, если вы наклонитесь или попытаетесь встать на ноги.

Некогда не плавайте на байдарке без жилета, одобренного спасателями.

Что вам понадобится

Байдарка

2 весла

Спасательный жилет

**ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ**

*"Не умение вязать узлы - не предохраняет Вас от травм!"*

Для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и т.д.) в путешествиях, особенно горных, применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы. Каж­дому туристу важно знать, как вяжется и где применяется тот или иной узел. Узлы можно классифицировать по их назначению.

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «пря­мой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн».

2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академичес­кий», «брамшкотовый».

3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой про­водник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

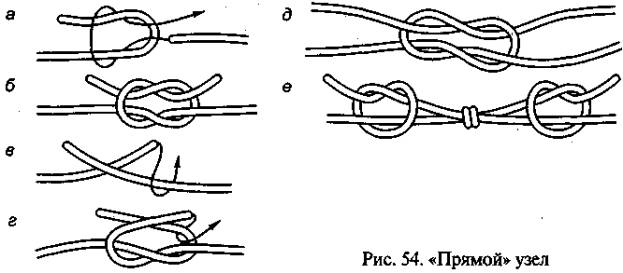
4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

5. Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

**«Прямой» узел можно вязать двумя способами.**

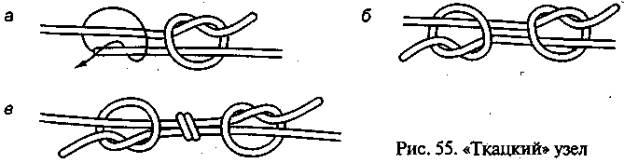
1. Одной веревкой делается петля (рис. 54, а), а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке 54, б. Ходовые концы должны быть длиной 15—20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы (рис. 54, д). Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан не­правильно. Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

2. Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны (рис. 54, в, г). Если узлы завязаны в одну сторону, то получается «бабий узел» (рис. 54, е). Далее на концах завязываются контрольные узлы (рис. 54, д).

****

**«Ткацкий» узел**

Берутся две веревки одинакового диаметра, накладываются друг на друга, затем вяжется контрольный узел сначала с одной стороны (рис. 55, а), потом с другой (рис. 55, 6). Далее узлы стягиваются и на концах завязываются контрольные узлы (рис. 55, в).

****

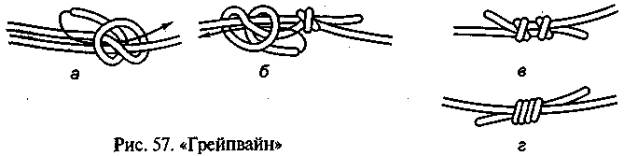
**«Встречный» узел**

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вя­жется простой узел (рис. 56, а), затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные сто­роны (рис. 56, б). После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся (рис. 56, в).

****

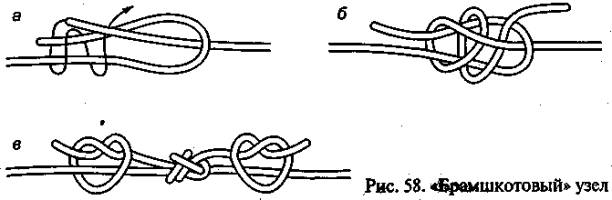
**Узел «грейпвайн»**

Две веревки одинакового диаметра накладываются друг на дру­га, завязывается как бы двойной контрольный узел с одной сто­роны (рис. 57, а), затем то же самое с другой (рис. 57, б). Узлы стягиваются (рис. 57, в). Контрольные узлы не вяжутся. Правиль­ный рисунок узла показан на рисунке 57, г.

****

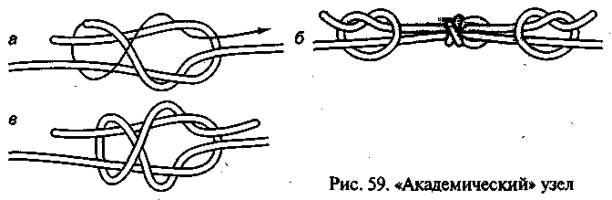
**«Брамшкотовый» узел**

Берем две веревки разного диаметра, из более толстой веревки делаем петлю, а ходовым концом тонкой обкручиваем ее так, как показано на рисунке 58, а, б. Затем узел затягивается, расправля­ется, и на обоих концах вяжутся контрольные узлы (рис. 58, в).

****

**«Академический» узел**

Берем две веревки разного диаметра, более толстой делаем пет­лю, а ходовым концом тонкой веревки обкручиваем петлю так, как показано на рисунке 59, а, б. Узел затягивается, расправляет­ся, на обоих концах вяжутся контрольные узлы (рис. 59, в).

****

**Узел «простой проводник»**

Вяжется одной веревкой, которая складывается вдвое и на конце ее завязывается простой узел (рис. 60, а, б), чтобы получилась петля. Ниже завязывается контрольный узел (рис. 60, в).

****

**Узел «восьмерка»**

Вяжется одной веревкой. Она складывается вдвое и на конце завя­зывается узел, напоминающий цифру восемь (рис. 61, а, б). Узел рас­правляется, затягивается. Контрольный узел не вяжется (рис. 61, в).

****

**Узел «срединный австрийский проводник»**

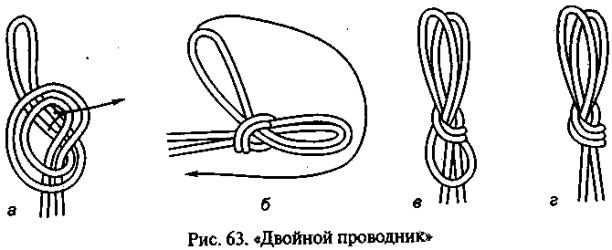
Узел вяжется на одной веревке. Веревка берется за середину, затем поворотом на 360° из нее складывается восьмерка (рис. 62, а), вершина которой опускается вниз и протаскивается, как пока­зано стрелкой на рисунке 62, б, чтобы вышла петля. Для того что­бы получился правильный узел (рис. 62, в), нужно растянуть кон­цы веревки в разные стороны. Контрольный узел не вяжется.

****

**Узел «двойной проводник», или «заячьи уши»**

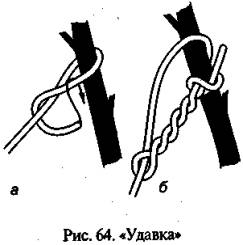
Вяжется на одной веревке. Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» (рис. 63, а), затягивается (рис. 63, в) и завя­зывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю. В том случае, когда «пустышка» будет завязана наоборот, узел «двой­ной проводник» не получится. Затем нижняя петля проносится, как показано стрелкой на рисунке 63, б, чтобы через нее прошли Две верхние петли, и стягивается за верхние петли к узлу (рис. 63, в).

Правильно завязанный узел показан на рисунке 63, г. Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок. «Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

****

**Узел «удавка»**

Узел вяжется одной веревкой вокруг опоры. Опора относится сначала ходовым концом, который служит для прикрепления ве­ревки, а затем ее рабочим концом, которым непосредственно пользуется турист (рис. 64, а). Далее ходовым концом веревки де лается несколько оборотов вокруг рабочего конца (не менее трех и завязывается контрольный узел (рис. 64, б). Затем узел затягивается.

****

**Узел «стремя»**

Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Ходово: конец веревки обносится вокруг опоры, затем вяжется так, как показано на рисунке 65, а. После этого узел затягивается и закрепляется контрольным узлом (рис. 65, б). Если узел «стремя» используется при прикреплении к опоре, он затягивается как можно сильнее, а контрольный узел вяжется как можно ближе к опоре.

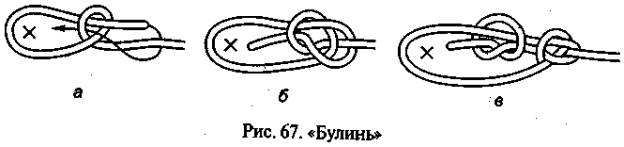


Узел «стремя» может применяться как точка опоры для ноги при подъеме из трещин. Он удобнее «проводника» и «восьмерки», потому что легче развязывается и его мож­но завязать даже одной рукой (рис. 66, а, б).



**Узел «булинь»**

Вяжется одним концом верев­ки вокруг опоры. Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке, затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образо­вавшуюся петлю (рис. 67, а). Следующее действие: ходовым кон­цом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны (рис. 67, б). Узел затягивается и завязывается контрольный узел (рис. 67, в).



«Булинь» может быть завязан и другим способом, с помощью «пустышки». Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой. Опора обносится ходовым концом (рис. 68, а). Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел (рис. 68, б). На получившемся узле «булинь» остается только завя­зать контрольный узел (рис. 68, в).

****

**«Схватывающий» узел**

Узел завязывается репшнуром (6 мм) на основной веревке (ди­аметром 10—12 мм). Репшнур складывается пополам, им обносит­ся веревка (рис. 69, а, б). Затем операция повторяется (рис. 69, в, г). После этого узел затягивается, распрямляется и завязывается кон­трольный узел (рис. 69, д). Контрольный узел не нужен, если репшнур предварительно завязан в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн».

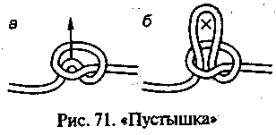


Иногда «схватывающий» узел завязывается одним концом реп­шнура. Веревка обкручивается одним концом репшнура два раза в одну сторону, затем в другую (рис. 70, а, б, в). Затем узел затягива­ется, распрямляется и обязательно закрепляется контрольным уз­лом (рис. 70, г).

****

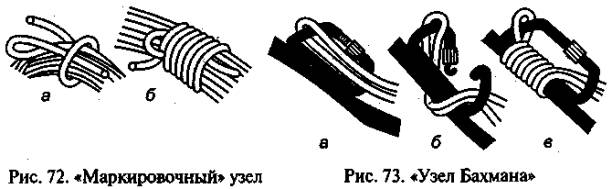
**Дополнительные узлы  
Узел «пустышка»**

Этот узел можно использовать при завязывании узлов «булинь» и «двойной проводник», а также как самостоятельный узел (на­пример, при затягивании верха рюкзака). Он быстро и легко развязывается, если потянуть за кон­цы в разные стороны.

Способ вязки. Веревка берется за середину и завязывается простой узел (рис. 71, а), но вместо того, чтобы затянуть концы, делается затягивающаяся петля (рис. 71,6).

**«Маркировочный» узел**

Этот узел служит для связывания веревки после того, как она будет сбухтована (рис. 72).

****

**«Узел Бахмана»**

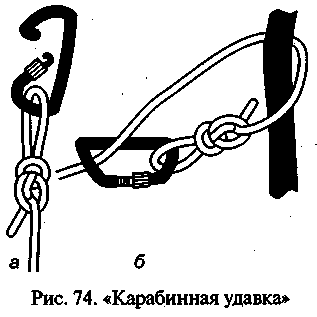
Узел является разновидностью «схватывающего» и может при­меняться в тех же целях. За карабин узел можно вести вниз и вверх, а при резком рывке узел затягивается. Он легко развязывается после снятия нагрузки.

Репшнур вщелкивается в ка­рабин (рис. 73, а), при открытом карабине делается 3—4 оборота (рис. 73, б), затем муфта караби­на закручивается, узел распрям­ляется и затягивается (рис. 73, в).

**«Карабинная удавка»**

Узел применяется для привя­зывания веревки к опоре. При­меняется, когда веревку необхо­димо сдернуть после спуска, на­пример.

На конце веревки завязывает­ся «восьмерка», в нее вщелкива­ется карабин (рис. 74, а), затем веревка обносится вокруг опоры и карабин вщелкивается в рабо­чий (нагрузочный) конец веревки. Муфта карабина закручивает­ся, и узел затягивается (рис. 74, б).



**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПОХОДА**

[](http://baida.su/wp-content/uploads/2009/09/Noski.jpg)

Носки и кепка, держи, так сказать, всё в тепле

Этот пост посвящен подборке простых советов (назовем их «мелочишки», от поговорки «мелочь — а приятно»). Такие вот мелочишки могут стать серьёзным аргументом при решении разных вопросов, да и просто знать их не помешает. Вы всегда можете добавить полезный совет в комментариях, а когда наберётся ещё большой свод мелочишек, то можно будет сделать вторую и третью и так далее заметки. Итак, **полезные советы** в походе:

* — **В**ходить внутрь палатки в обуви — табу. Её всегда следует оставлять снаружи, когда вы входите в палатку. Для лучшего сохранения (чтобы не было влаги, пыли, ненужных насекомых) на ночь обувь лучше прятать в легкий тканевый мешочек.
* — **В** компании от трёх человек — лучше развести два небольших костра, чем один большой.
* — **П**омните, что верёвка — один из лучших товарищей туриста и всегда должна быть в кармане. Одним из важных её применений может являться то, что вы можете насобирать дров без топора и пилы. Привязав к одному концу, крюк или другую прочную деревяшку, можно зацепить ею невысокие суки и обломать их (но только НЕ ЛОМАЙТЕ ЖИВЫЕ ВЕТКИ!). Либо самое простое — насобирав большую кучу хвороста и прочих дровей, связать их в вязанку и принести в лагерь.
* — **К**остёр надо располагать подальше от палатки, чтобы случайный ветер не занёс искры или не опалил тент.
* — **Н**е берите в поход жидкого горючего, рюкзак пропитанный такого рода жидкостями сумневателен для дальнейшего использования. А то, что может пролиться — прольётся, и то, что может просыпаться — просыпется.
* — **С**делайте заранее каждому участнику (либо скажите им так сделать) запасной коробок спичек заизолированный от внешних условий. Так вы будете надёжно защищены от неприятности промокших спичек, и будут запасные варианты, если у кого-то запасной потеряется или испортится. Используйте в случае крайней нужды. Сохраняйте и обычные спички.
* — **Д**ля удовлетворения разных вкусов и ограниченности кол-ва термосов, кипятите воду и заливайте её в термос. Кипяток пригодится на привале\обеде и сможет удовлетворить сразу нескольких желающих попить сразу чая, кофе или заварить лапши.
* — **Н**а удобной стоянке выберите время и сделайте разжижку для огня — насобирайте щепочек, кусочков коры, мха, тонких веточек, смешайте с бумажками, кусочками ваты, сухой листвы-травы и наделайте несколько розжиг-пакетиков размеров чуть меньше кулака, завернув в бумагу. Заизолируйте их от внешней среды и раздайте участникам в рюкзаки. На следующей стоянке наверняка будет некогда искать сухие дрова под проливным дождём или что-то ещё ужасное =) А такой пакетик облегчит разжигание огня и пусть не с первой попытки, но высушит влажные ветки.  Да и вообще пригодится.
* — **С**ейчас не сложно найти небольшие складные лопатки для туристов — обязательно купите себе такую. Окопать палатку, вырубить ступеньки, огородить костровище ею всё же удобнее, чем ножом, топором или руками.
* — **Е**сли нет сковородки, то некую альтернативу ей может составить обычная банка из под тушёнки. Причем с крышкой ;)
* — **С**тарайтесь одеваться в яркие одежды, использовать яркие ядовитых цветов чехлы для предметов. Невзрачные предметы (ручки топоров, ножей и им подобное) можно окрасить яркими красками в полосочку или сплошным цветом. Так проще их будет найти ;)
* — **О**дежда светлых цветов меньше привлекает комаров. На остальных вредных насекомых цвет одежды не влияет.
* — **Е**сли нет головного убора, то можно повязать майку на голову. И шею не напечет и вроде как бондана.
* — **Б**айдарочникам: если по вашей навигации выходит, что вы вероятно встанете на лугу, где мало растительности, то лучше заранее найдите два не толстых сухих ствола дерева, чуть толще плеча. Привяжите их к байде и запас дров у вас есть.
* — **Н**е спешите применять на себя репелленты, что бы не рекламировали, химия противопоказана не только насекомым, но и вам. Старайтесь использовать спиральки вокруг лагеря и отгонять полчища кровопийц подбрасывая зелень в костёр. В палатку разложите полынь или лебеду, бузину или пырей, когда ляжете спать — бросьте растения в тамбур. И помните про аллергию, как на траву так и на химию.
* — **Ч**то ещё пугает комаровское отродье? Аромат гвоздики, базилика, эвкалипта и аниса, табачный дым и валериана.
* — **К**лещей не давят, их сжигают.
* — **Н**ет особой нужды рваться прямо в густые заросли кустарников, леса. Ищите более удобные входы.
* —**З**абудьте про шорты. Обгорите, нацепляете клещей, обкусают «летуны», обветрите кожу.
* — **К**аждый должен иметь свой собственный складной нож, или в ножнах.
* — **С**обирайтесь с вечера, утром это делать крайне лениво, и оставляйте на утро только самое необходимое.
* —**К**аждому следует иметь свой личный фонарик и набор батареек к ним.
* — **С**амая лучшая вилка — ложка. Не берите вилок (если только она не в универсальном наборе нож-вилка-ложка).
* — **Р**азделяй в рюкзаке вещи на отдельные свертки. Всегда складывай аккуратно сразу после того, как туда слазил.
* —  **В**озвращай вещи туда, откуда их взял. Когда складываешь вещи в палатку или рядом, громко говори всем, что куда кладешь (но только если вас трое-четверо; в группах бесполезно орать, поэтому просто клади на место откуда взял).
* — **Е**сли с консервной банки слетела этикетка или они все намокли и все этикетки сползли, неважно… Определить, что внутри поможет маркировка: литера «Р» обозначает — консервы рыбные, «К» — овощные, «М» — мясные и молочные. А можно заранее подписать маркером для дисков.
* — **П**ри упаковке рюкзака, не забывай «вектор» укладывания: чем ближе к спине, тем мягче, чем ниже — тем более редко доставаемые вещи.
* — **Е**сли берёте запасную одежду ( в большинстве случаев, но бывают же исключения), то учитывайте, что она временная, и даёт время высушить, починить вашу основную одежду. На худой конец не ходить голым.
* — **П**отрудитесь найти немного марганцовки. Может так случиться, что придётся обеззаразить воду из-за того, что кончился\потерян запас.
* — **В**озьмите пару свечей, кто знает когда у вас электричество всё сядет, но свет понадобится. Использовать может вы их врядли будете, но одна-две не помешают.
* — **З**аписывать путевые заметки очень полезно. После похода они позволят намного более точно, разносторонне и полно сохранить воспоминания о походе и предупредить многие неприятности в будущем.
* — **В**сегда обговаривайте дисциплину. Подъём, завтрак, время пути, обед, привал, ужин, отбой. Распределите обязанности или возьмите на себя что-то конкретное.
* — **М**естные жители вам нужны только в одном случае — если с вами беда. В остальном, чурайтесь их.
* — **В**озьмите немного толстой алюминиевой проволоки. Нетяжелая и всегда пригодится для крючков для котелка, для укреплений и креплений, да мало ли! Хо-хо!
* — **М**ойте посуду сразу после еды, и каждый сам за собой свою. Общую моет избранный.
* — **В** помощь избранному: захватите железную мочалку для посуды.
* — **Н**аблюдайте друг за другом — вовремя снятый клещ, не обгоревшая кожа, и прочие моменты хороший повод порадоваться.
* — **С**олнечные очки клевая вещь!
* — **М**ожно сделать травяной чай: мята душистая (перечная, лесная, зеленая) — 1 часть, душица — 2 части,листья смородины черной — 6 частей, цветы таволги (или донника, или чабреца) — 0,5 части. Крупно порежьте травы, и кладите по 1 чайной ложке на 0,5 литра кипятка.
* — **К**стати удобно взять с собой ситечко для заваривания.
* — **П**росушивайте обувь у костра. За время похода она отсыревает от пота.
* — **Н**у если всё же муравьи атаковали вас, а лагерь разбит основательно, придётся сделать одну-три ловушки для них. Сделайте сладющий сироп (если есть варенье, то его) и налейте его в емкость (баночка лучше стеклянная, но можно и из-подконсервов), и расположите ловушки неподалеку от тропы муравьев, а если их очень и очень и очень много (как например на «Муравейнике», что на Кожевенном кордоне, под Воронежем), то по периметру лагеря и не дай бог уронить их ;)
* — **Э**кономьте воду. Если рядом есть ручей\река\озеро, то весь запас воды автоматически становится питьевым и расходуется крайне экономно.
* — **П**резервативы одни из лучших гермомешков и удобны для переноски воды ;) Ну от смазки понятное дело надо отмыть.
* — **Н**е лишним будет захватить несколько саморезов\гвоздей. На длительной или удобной стоянке вы сможете организовать стол при определённой возможности. После вашего ухода, люди, пришедшие после вас скажут вам спасибо. Ну или сломают, мудаков никто не отменял.
* — **Н**е стремитесь сжечь все свои дрова. Оставшиеся схороните так чтобы они по возможности не намокли. Запас бревнышек или хвороста, пришедшим после вас существенно облегчит ночевку или днёвку. Кстати, если наткнетесь на истинно схрон с запасом консерв, дров и прочих вещей, то обновите его (по возможности). Если его консервы годны — возьмите себе, а взамен оставьте более свежие. Дрова либо не трогайте, либо возместите когда будете уходить. Он делался специально, и кто знает кого он спасёт.
* — **П**родумывайте культурную часть похода. Не только картами можно развлечься.

На этом первая запись мелочишек кончается, буду готовить новую. Надеюсь вам они окажутся полезным. А если вы их все знаете, то освежить память не  лишне.

**НАВЕСНАЯ ПЕРЕПРАВА**

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:X_bf73302em.jpg)

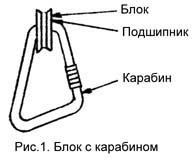
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Переправа часто является наиболее сложным и опасных элементом туристского пешеходного похода. Среди многочисленных способов переправы важное значение имеет навесная. Особая необходимость в ней может возникнуть не только на маршрутах высокой сложности, но и в более простых походах в период дождей, а также при транспортировке заболевшего или травмированного участника. Наведение навесной переправы следует изучать при подготовке к походам П - Ш категорий сложности. Ниже приводится описание одного из вариантов навесной самосъемной переправы.

СНАРЯЖЕНИЕ

Для организации навесной переправы необходимо следующее специальное снаряжение:

* основная веревка диаметром 10-12 мм, длина которой должна превышать расстояние между опорами на 4-6 м. Эта веревка называется грузовой. Она предназначена для передвижения над поверхностью воды участников и рюкзаков, прикрепленных к веревке при помощи карабина;
* основная веревка диаметром 10 мм, длина которой должна быть больше двойной ширины реки на 6-10 м. Эта веревка называется транспортировочной. Она предназначена для дополнительной страховки участников при транспортировке их и рюкзаков по грузовой веревке;
* основная веревка диаметром 10 мм, длиной 3-4 м для вязки петли вокруг опоры на исходном берегу при создании полиспаста;
* не менее восьми карабинов;
* блок с подшипником (рис.1) для уменьшения износа грузовой веревки. Блоки рекомендуется применять и для повышения эффективности полиспаста;

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na1.jpg)‎

* две петли из двойной вспомогательной веревки (репшнура) диаметром 6 мм (рис. 2) для соединения при помощи схватывающих узлов и карабинов грузовой веревки с опорой, создания полиспаста и натягивания переправы. Можно заменить каждую из этих потели двумя петлями прусика одинаковой длины (рис. 3);

|  |  |
| --- | --- |
| [Image:Per_na2.jpg](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na2.jpg) | [Image:Per_na3.jpg](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na3.jpg) |

* каска, спасжилет;
* спиннинг или легкий капроновый шнур для перебрасывания через реку и последующего вытягивания грузовой и транспортировочной веревок.

Каждый участник должен иметь личную страховочную систему, состоящую из беседки и грудной обвязки, сблокированных между собой. Все снаряжение проверяется перед походом на тренировочных занятиях по навесной переправе.

ВЫБОР МЕСТА НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЫ

Наиболее благоприятно для навесной переправы такое место, где имеется:

* наименьшая ширина реки;
* надежные деревья, растущие неподалеку от берегов, которые можно использовать в качестве опор для крепления грузовой веревки;
* небольшое превышение исходного берега над противоположным, чтобы переправа происходила под уклон;
* достаточное превышение точек крепления грузовой веревки над уровнем воды, чтобы: при провисании в середине переправы самый тяжелый турист не коснулся воды (чем шире река, тем больше должно быть превышение);
* возможность переправы одного из участников каким-либо способом неподалеку от планируемого места навесной переправы.

ПЕРЕПРАВА УЧАСТНИКА

Для того, чтобы закрепить грузовую веревку на противоположном берегу, туда должен переправиться один из участников туристской группы. При любых способах переправы на участнике должны быть надеты:

* каска;
* личная страховочная система;
* спасжилет.

Для уменьшения веса спасжилет желательно изготовить из капроновой ткани и перед переправой заполнить его надутыми резиновыми шариками. Аналогично изготавливается и емкость для салика, если возможна переправа на нем.

Низкая температура воды и воздуха, значительное время, требуемое на организацию навесной переправы, приводят в большинстве случаев к необходимости разведения участником костра. Поэтому в каску нужно вложить коробок спичек в герметической упаковке и растопку, например кусочек оргстекла.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

1. Перетягивание грузовой и транспортировочной веревок через реку

Часто бывает неудобно или даже невозможно пройти по берегам от места переправы участника до планируемого места навесной переправы с протянутыми через реку веревками, при помощи которых страховался участник. Поэтому возникает необходимость перебросить с исходного берега переправившемуся участнику концы веревок.

Если река широкая и не удается перебросить веревку через нее, то можно использовать спиннинг. Сначала на противоположный берег забрасывается блесна. Затем концы лески и транспортировочной веревки связываются (рис. 4), и участник вытягивает за леску веревку на свой берег.

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na4.jpg)‎

Когда конец транспортировочной веревки достигает противоположного берега, на исходном берегу на транспортировочной веревке вяжется петля проводника. На конце грузовой веревки вяжется узел "восьмерка". Эти узлы соединяются при помощи карабина, после чего участник с противоположного берега вытягивает к себе и конец грузовой веревки. Если спиннинга нет, то можно перебросить через реку капроновый шнур при помощи устройства типа "праща" (рис. 5). Дальнейшие действия, как в примере со спиннингом.

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na5.jpg)‎

2. Узел для закрепления грузовой воровки за опору на противоположном берегу. Главные требования к этому узлу при самосъемной переправе: надежность и возможность развязывания под нагрузкой. При креплении веревки за дерево используются узды: "удавка", "простой штык" со "шлагом", "рыбацкий штык". При креплении за камень, группу молодых деревьев, кустов применяется "простой штык" (рис. 6).

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na6.jpg)‎

При вязке узлов типа "штык" необходима их надежная страховка контрольными узлами. Узел "булинь", предназначенный для создания незатягивающейся петли, не применяется в самосъемной переправе, так как его нельзя развязать под нагрузкой. Напоминаем условия надежности узла "удавка":

* применяется только для вязки вокруг дерева;
* диаметр дерева но менее 20 см;
* количество перехлестов не менее трех;
* все точки перехлестов должны соприкасаться с корой дерева.

Чтобы легче было распускать узел посла окончания переправы, длина свободного конца веревки должна составлять не менее 2 м.

Конец транспортировочной веревки закрепляется на противоположном берегу узлом "карабинная удавка" вокруг какой-либо опоры. На исходном берегу группа временно закрепляет обе веревки, предварительно натянув их так, чтобы они не касались воды.

3. Подготовка искусственных опор для грузовой веревки

В исключительных случаях приходится создавать искусственные опоры для грузовой веревки. Например, в качестве опоры можно использовать локальную петлю, закрепленную на скальном участке тремя крючьями.

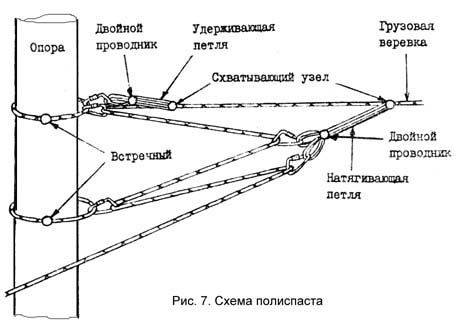
Часто узкое место бывает на повороте реки. При этом на внешнем, подмываемом берегу растут деревья, а внутренний представляет из себя галечниковую россыпь. Если подготовить и установить на галечнике, около воды, деревянную пирамиду из бревен и засыпать ее камнями наполовину, то она может служить опорой для переправы. Однако соорудить подобную пирамиду сможет только большая туристская группа.

4. Подготовка полиспаста

Вокруг опоры на исходном берегу вяжут петли из основной веревки: одну из специально взятого для этой цели отрезка длиной 3-4 м, для второй используют свободный конец транспортировочной веревки. К петлям будет прилагаться значительная нагрузка, а после наведения переправы их нужно будет снять с опоры. При вязке петель используют узел встречный "восьмеркой" с клиновидной деревянной закладкой.

Длина петель выбирается таким образом, чтобы зазор между веревкой и опорой под нагрузкой был небольшой. В верхнюю петлю защелкиваются два карабина, в нижнюю - один.

Схватывающими узлами (простыми или Бахмана) на грузовой веревке закрепляются две петли из двойного репшнура (или сдвоенные петли прусика). Ближняя к опоре (удерживающая) петля соединяется с помощью одного из карабинов с верхней петлей опоры (рис. 7). Теперь эта петля начинает удерживать грузовую веревку над рекой.

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na7.jpg)‎

Грузовая веревка последовательно пропускается во второй карабин верхней петли на опоре, в один из карабинов натягивающей петли, в карабин нижней петли на опоре, во второй карабин натягивающей петли.

Таким образом, получается полиспаст, который теоретически дает выигрыш в силе в 4 раза. Несмотря на потери на трение, такой полиспаст позволяет даже небольшой группе туристов затратить значительные усилия при наведении переправы. Для уменьшения трения рекомендуется на карабинах полиспаста применять небольшие блоки.

НАВЕДЕНИЕ ПЕРЕПРАВЫ

Схватывающий узел натягивающей петли продвигается от опоры в сторону реки. Несколько участников берутся за грузовую веревку и приступают к натяжке. В это время один из участников стоит у опоры и по мере натяжки продвигает схватывающий узел удерживающей петли от опоры в сторону реки. В те моменты, когда группа прекращает натяжку, эта петля принимает на себя нагрузку.

При большой длине переправы, высокой эластичности веревки или при малом расстоянии от опоры до воды не удается достичь хорошей натяжки грузовой веревки несмотря на то, что все карабины полиспаста сойдутся вместе. В этом случае натяжка прекращается, схватывающий узел натягивающей петли снова продвигается от опоры в сторону реки и натяжка продолжается.

После того как достигнута необходимая степень натяжки, грузовая веревка заводится вокруг опоры. На ней вяжется узел "восьмерка" с клиновидной деревянной закладкой. В петлю узла защелкивается карабин. Место узла выбирается с таким расчетом, чтобы пристегнуть карабин за грузовую веревку, то есть заикнусь петлю вокруг опоры. При этом петля должна быть хорошо натянута, чтобы как можно меньше ослабить натяжку грузовой веревки.

Вместо "восьмерки" можно использовать узел "карабинный полубулинь" (рис. 8), который очень легко распускается после переправы. Экспериментальные исследования показали надежность этого узла при нагрузках до 1000 кг.

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na8.jpg)‎

Затем восстанавливается полиспаст и делается повторная максимальная натяжка веревки, чтобы снять нагрузку с удерживающей петли. В момент снятия нагрузки схватывающий узел удерживающей петли продвигается к опоре. После ослабления натяжки нагрузку принимают на себя грузовая веревка и карабин, пристегнутый за нее. Теперь можно окончательно разобрать полиспаст, снять петли грузовой веревки и опоры.

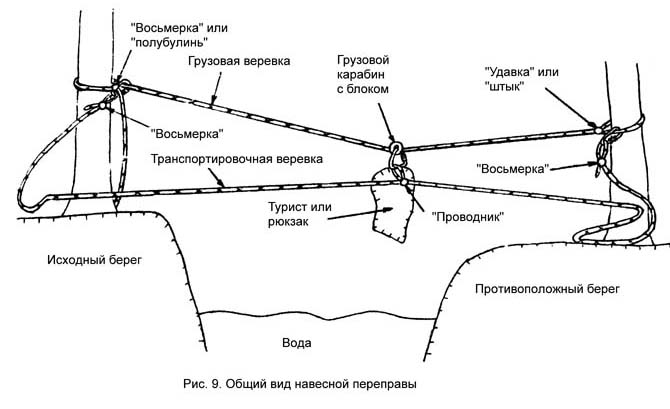
Чтобы не упустить в воду транспортировочную веревку, ее закрепляют в карабин е грузовой веревки узлом "восьмерка".

Можно грузовую веревку завести вокруг опоры сразу при построении полиспаста. Это сократит время натяжки, но затруднит ее за счет трения грузовой веревки об опору, которое значительно больше трения о карабин. Такой вариант рекомендуется только в случаях, не требующих сильного натяжения грузовой веревки.

При наведении переправы необходимо соблюдать следующие меры безопасности: поблизости от обрывистых берегов работать только с самостраховкой; при натягивании грузовой веревки нельзя находиться напротив полиспаста, так как в случае пережигания схватывающего узла возможно травмирование карабинами.

ПЕРЕПРАВА УЧАСТНИКОВ И РЮКЗАКОВ

Каждый участник надевает индивидуальную страховочную систему и начинается непосредственная переправа над водой по грузовой веревке. На грузовую веревку закрепляется грузовой карабин, желательно с блоком. Посередине транспортировочной веревки вяжется узел "проводник", петля которого вставляется в этот карабин. Группа помогает первому переправляющемуся участнику пристегнуть к грузовому карабину его страховочную систему, и он начинает, подтягиваясь руками, продвигаться по грузовой' веревке к противоположному берегу (рис. 9).

[](http://summercamp.ru/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5:Per_na9.jpg)‎

Тот участник, который находится на противоположном берегу, в это время выбирает транспортировочную веревку, не давая опуститься ей в воду. Один из участников на исходном берегу выдает транспортировочную веревку. Оба страхующих работают в рукавицах. Обычно в конце переправы из-за провисания веревки туристу приходится двигаться с подъемом вверх. Поэтому страхующий участник с противоположного берега помогает ему, плавно натягивая транспортировочную веревку.

Когда первый участник достигает противоположного берега, он с помощью своего товарища отстегивается от грузового карабина. Грузовой карабин транспортировочной веревкой возвращается на исходную сторону реки. Таким же челночным (паромным) способом можно переправить назад специальное снаряжение для последующих участников.

Аналогично переправляются остальные участники и рюкзаки. Когда на противоположный берег переправятся несколько туристов, они смогут перетягивать переправляющегося туриста при помощи транспортировочной веревки. Поэтому рекомендуется вначале переправлять сильных участников, а затем слабых и рюкзаки. Перетягиваемый участник не должен касаться руками грузовой веревки во избежание попадания их под грузовой карабин и травмирования.

Последним переправляется наиболее опытный участник. Ему приходится самостоятельно пристегиваться к грузовому карабину. Прежде чем начать переправу, он должен проверить, не запутаются ли транспортировочная веревка и свободный конец грузовой веревки во время его движения по переправе и последующего вытягивания веревок с противоположного берега. При малом превышении точек закрепления грузовой веревки на опорах над уровнем воды, плохой натяжке провисание участника по мере приближения к середине переправы может привести к захлестыванию его водой. Поэтому при переправе первого и наиболее тяжелого участника недопустимы спешка и лихачество. Как только турист начнет касаться воды, движение прекращается и группа немедленно вытягивает туриста при помощи транспортировочной веревки на исходный берег. Точку закрепления грузовой веревки на опоре по возможности приподнимают или ставят подпор из жердей под нее, а степень натяжки грузовой веревки увеличивают.

В случае значительного наклона грузовой веревки в сторону противоположного берега необходимо замедлять скорость продвижения участников при помощи транспортировочной веревки. Быстрое продвижение по переправе может привести к пережиганию грузовой веревки, захлестыванию тяжелых участников водой или травмированию участников об опору на противоположном берегу.

СНЯТИЕ ПЕРЕПРАВЫ

Конец транспортировочной веревки на исходном берегу закреплен в карабине петли грузовой веревки на опоре. Поэтому, если тянуть за транспортировочную веревку с противоположного берега, то грузовая веревка будет скользить через карабин вокруг опоры.

После переправы последнего участника развязывается узел, крепящий грузовую веревку к опоре на противоположном берегу. Несколько туристов берутся за транспортировочную веревку и начинают вытягивать веревки. Так как грузовая веревка неизбежно попадает в воду и может запутаться в камнях или корягах, то вытягивать веревки нужно быстро. После вытягивания веревки маркируются и на этом переправа заканчивается.

Самосъемность переправы позволяет избежать опасной переправы последнего участника. Описанный способ навесной самосъемной переправы в таком же или упрощенном варианте можно применять для организации перильной страховки при других видах переправ или преодоления горных препятствий.