Управление образования администрации Чернянского района Белгородской области Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом пионеров и школьников Чернянского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании педагогического совета от «02» сентября 2019г. Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спорт и туризм»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 10-17 лет Нормативный срок освоения программы: 3 года Уровень программы: базовый

> Автор-составитель: Архипов Павел Иванович, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спорт и туризм» по своему содержанию соответствует туристско-краеведческой направленности. Составлена и разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Спорт и туризм" направлена на:

- создание условий для общего развития ребенка;
 развитие мотивации к познанию и творческой деятельности;
 обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
 приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

- профилактику асоциального поведения;
 создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, се интеграции в систему мировой и отечественной культур;
 - интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;
 - укрепление психического и физического здоровья;
 - взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

Туризм способствуют всестороннему развитию личности ребенка, совершенствуют его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствуют приобретению самостоятельной деятельности.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм - с отождествления себя со стра-

ной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

ностям детей к самоутверждению и самостоятельности. В походе учит сама жизнь, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешать повседневные, актуальные проблемы в жизни коллектива. При этом «усвоение знаний» идет на уровне понимания, и - что очень важно - на эмоциональном уровне. Туризм - школа самопознания, проверки собственных возможностей, тренинг личностного развития.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей - слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родного края.

Отличительные особенности программы:

Особенность данной программы заключается в использовании системы методов, способствующих получению воспитанниками комплексного представления о многогранности спортивного туризма, включающего в себя и маршруты, и дистанции. В результате постепенного освоения этой программы у воспитанников появляется возможность совершенствовать своё спортивное мастерство.

Объединение спортивного туризма и спортивного ориентирования в одной программе позволяет проявиться различным способностям детей и подростков, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности.

Реализация программы в рамках одного туристского коллектива предполагает совместную деятельность разновозрастных групп, что способствует воспитанию коллективизма, коммуникабельности, взаимопомощи. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, воспитывает умение жить и работать в коллективе, самостоятельность, умения принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

Практические занятия по программе связаны с использованием специального туристического оборудования для преодоления препятствий и обеспечения безопасности.

По функциональному предназначению она предусматривает отработку **специальных** знаний по организации активной практико-ориентированной деятельности, в т.ч. на местности при прохождении «образовательных маршрутов» по различным областям знаний, необходимым не только в повседневной жизнедеятельности, но и в условиях экстремальных ситуаций природного характера.

Форма организации - групповая

Уровень программы – базовый **Форма обучения** - очная

Цель программы: дополнительное образование - вооружение новыми знаниями, умениями и навыками, расширение кругозора средствами туризма и краеведения и формирование всесторонне развитой личности, создание у детей мотивации к занятиям спортивным туризмом как видом спорта и формой активного отдыха для укрепления здоровья, стимуляция их для достижения новых спортивных результатов. Личностное самоопределение и самореализация.

Задачи программы:

личностные

- воспитать общественно-активную личность;
- развить черты личности, необходимых для принятия правильных и обоснованных решений при действии в чрезвычайных ситуациях;
- сформировать навыки здорового образа жизни;

метапредметные

- развить: самостоятельность, активность и ответственность учащихся;
- сформировать потребность в самопознании и саморазвитии;
- воспитать ценностного отношения к человеческой жизни и здоровью;
- воспитать чувство коллективизма;
- сформировать осознанное и ответственное отношение обучающихся к занятиям;
- развить мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни;

образовательные (предметные)

- обучить техническим и тактическим приемам спортивного туризма;
- освоить навыки работы с нормативной документацией по спортивному туризму;
- обучить приемам пользования туристским снаряжением;
- освоить навыки спортивного ориентирования;
- освоить умения постановки технических этапов и дистанций по спортивному туризму и ориентированию;

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к уровню **сложности,** реализуемый через создание условий и оценку изначальной готовности участника.

Адресат программы:

Обучаться в объединении могут все желающие, начиная с третьего класса, прошедшие медицинский контроль и допущенные к занятиям.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программе 10-17 лет.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий подростков мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований и походов. Количество детей в группах первого года обучения в соответствии с СанПиН - 15 человек, что удовлетворяет требованиям определенными инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации (приложение № 1 к приказу № 293 от 13.07.92 г. Министерства образования РФ). На втором и третьем годах обучения количество обучающихся снижается, что вызвано необходимостью формирования устойчивого спортивного туристского коллектива, возрастающим объемом практической работы по технике и тактике спортивного туризма, а также увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, требующих от педагога дифференцированного подхода и индивидуальной работы с обучающимися. Норма наполняемости групп для второго года обучения – не менее 12 человек. Оптимальный состав группы 3-его года обучения – 10 человек (более 75 %).

Все обучающиеся по данной программе должны иметь медицинский допуск от врача.

Объем и срок освоения программы:

«Базовый уровень» программы предполагает продолжительность образовательного цикла — три года обучения. Обучение воспитанников по данной программе предполагает учет преемственности содержания стартового уровня.

Программа первого года — освоение начального уровня знаний и умений по спортивному туризму.

Программы второго и третьего годов обучения — совершенствование полученных ранее знаний и умений, повышение спортивной квалификации. Учебнотематический план составлен на основе учебной нагрузки на одну группу (4 часа на первом году обучения и 6 часов в неделю на протяжении двух последующих лет обучения).

Основные формы занятий, используемые при обучении:

по количеству детей: групповые (походы, тренировки), индивидуальные (тренировки); массовые (лагеря, походы)

по особенностям коммуникативного взаимодействия: учебные (лекция, семинар, практикум, беседа, просмотр слайдов, фото и видеоматериалов, проблемные обсуждения, дискуссии);

по дидактической цели: учебно-тренировочные (практическое занятие, контроль знаний, умений и навыков - соревнования), Поисково-исследовательский метод (самостоятельная работа с архивами, документами, составление отчётов о походе, слёте);

Особенности организации образовательного процесса:

Обучающиеся сформированы в разновозрастную группу, которая постоянна и является основным составом объединения.

Методика организации теоретических и практических занятий:

На занятиях обучающиеся знакомятся с теоретическим материалом, а затем, для более качественного освоения, начинают отрабатывать его в практической творческой деятельности. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. После закрепления простейших действий изученный материал объединяется в блоки и обучающиеся знакомятся с правилами, алгоритмами их прохождения. Поэтому важным методом обучения является разъяснение обучающемуся последовательности действий и операций. Прохождение каждой новой теоретической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», "обобщение" придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Для более качественной подготовки обучающихся, активно используется практический метод - соревнование. Обучающемуся для получения лучшего результата приходится мобилизовать все свои знания и силы, проявлять смекалку, силу воли, а по завершении соревнований, анализируя результат, самому находить новые решения поставленной задачи.

Режим занятий:

первый год обучения — 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год; **второй и третий года обучения** — 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

Аудиторные занятия (теоретические) проходят в учебном классе, внеаудиторные занятия (общая и специальная физическая подготовка) - на спортивном стадионе, в спортивном зале. Внеаудиторные практические занятия по основам спортивного туризма проводятся на естественных полигонах с различными формами рельефа и в учебно-тренировочных походах, сборах, лагерях.

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с программой три раза в учебном году:

входной контроль (нулевой срез) — сентябрь. Определяет начальный уровень знаний, умений, навыков обучающихся и возможность образования по данной программе;

промежуточная аттестация — декабрь. Определяет и оценивается уровень изученного текущего программного материала (І-го полугодия). Заполняется таблица мониторинга «Результаты обучения по программе "Спорт и туризм" за І полугодие учебного года;

итоговая аттестация — апрель-май. Содержание образовательной программы учебного года.

По завершении итоговой аттестации учащихся составляется аналитическая справка и заполняется таблица мониторинга, в которой оценивается:

- 1. Результаты обучения по программе за текущий учебный год.
- 2. Личностное развитие учащихся.
- 3. Творческая активность учащихся.
- 4. Критерии оценки результативности:
- **высокий** (оптимальный) уровень успешное освоение обучающимся от 80% до 100% содержания программы, подлежащей аттестации;
- **средний** (допустимый) уровень успешное освоение обучающимся от 50% до 79% содержания программы, подлежащей аттестации;
- **низкий** (критичный) уровень успешное освоение обучающимся от 20% до 49% содержания программы, подлежащей аттестации.

Программа не усвоена- ниже 20% содержания программы

формы проведения аттестиции, следующие: собеседование; тестирование (зачёты); практические занятия, открытые спортивные соревнования.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе "Спорт и туризм" имеется:

- спортивный зал, специальное оборудование и снаряжение для организации туристических походов, скалодром в спортивном зале;
- индивидуальные страховочные системы на каждого участника с необходимым оборудованием;
- спортивная площадка;
- туристическое оборудование для организации походов с ночевками и приготовления пищи.

Информационное обеспечение — видео и фотоматериалы для инструктирования по правилам действия в ЧС и преодолению туристических переправ. Имеется доступ в интернет.

Ожидаемые результаты и способы их определения

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.
- перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.
- признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.
 - функциональные обязанности каждого члена группы
 - правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде
 - принципы самоконтроля, профилактики травматизма.
 - историю и географию Чернянского района района

По окончании 1-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- применять указанные знания на практике
- ориентироваться на местности
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок.

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно и многодневных походов и соревнований
 - виды условных знаков спортивных и топографических карт
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно- двигательного аппарата.
 - планирование и организацию многодневного похода
 - виды и принципы организации страховки и сопровождения

По окончании 2-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанший
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы
- вести дневники самоконтроля

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны знать:

- \bullet нормативно правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
 - структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;
 - задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисковоспасательным работам;
- профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;
- причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.

По окончании 3-го года обучения, обучающиеся должны уметь:

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности
 - организовать и провести поисково-спасательные работы
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов Личностные навыки в результате обучения:

<u>По окончании 1 года</u>: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил техники безопасности и личной гигиены в походе и на тренировках.

<u>По окончании 2 года</u>: навыки оптимального поведения в экстремальной ситуации, навыки самоорганизации, понимание общественной значимости совершаемых дел, достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и

педагогами; мотивация занятий физической культурой и спортом для разностороннего развития личности и достижения спортивных результатов, навыки самостоятельной организации досуга, навыки ведения дневника самоконтроля.

<u>По окончании 3 года</u>: осознанная гражданская позиция, самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения, оптимальный уровень коммуникативности, стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

Ожидаемые результаты по программе в целом:

- 1. Приобретение умений и навыков для организации и самостоятельного проведения похода выходного дня, туристического похода.
- 2. Результативное выступление в соревнованиях по спортивному туризму районного, областного уровней.
- 3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, стимула для дальнейшего личностного развития.

Формы подведения итогов реализации программы:

- 1. Организация и проведение похода выходного дня с младшими обучающимися.
- 2. Тестирование по основным разделам программы (в конце изучения каждого раздела)
- 3. Зачёты по практике спортивного туризма и ориентирования (в виде прохождения учебных дистанций во времени и по штрафовой системе оценки нарушений)
- 4. Сдача нормативов ГТО
- 5. Участие в соревнованиях по спортивному туризму районного, областного уровней.
- 6. Зачётные многодневные походы с оценкой результативности участия обучающихся.
- 7. Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% обучающихся. Включение в число победителей и призеров мероприятий не менее 10%

Учебный план

	v iconbin natan					
No	Разделы программы	Колич	ество ч	асов	Формы аттеста-	
п/п		1 год	2 год	3	ции/контроля	
				год		
1.	Введение	16			Круглый стол, презента- ции	
2.	Основы спортивного туризма	52			Викторины, прохождение учебных дистанций, участие в соревнованиях с КТМ	
3.	Ориентирование на местности	20	24	28	Топографический дик- тант, участие в районных и областных соревнова- ниях по спортивному ориентированию	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	16	18	Зачет, тестирование	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	24	72	48	Сдача нормативов ГТО	

6.	Организация и проведение	20	32	50	Зачетный туристический
	походов				слёт, слёт- соревнование
7.	Туристское многоборье		72	72	Тестирование, викторина,
	как вид спорта. Вид спор-				соревнования
	та				
	« Спортивный туризм»				
ИТС	ОГО:	144	216	216	

Учебно-тематический план творческого объединения «Спорт и туризм» 1 год обучения

№	Тема	обучени Колич	ество часо	Формы	
п/п				аттестации	
		Всего	Теория	Практика	·
1.	Введение	16	10	6	Круглый стол,
1.1.	Значение туризма	2	1	1	,
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	1	1	презентации
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД	12	8	4	тестирование
2.	Основы спортивного туризма	52	10	42	
2.1.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	викторина
2.2.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	2	4	
2.3.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"	22	2	20	Прохождение учебных дистанций
2.4	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	12	2	10	Прохождение учебных дистанций
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6	2	4	Участие в соревнованиях с КТМ
3.	Ориентирование на местности	20	4	16	
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2		
3.2.	Топографическая подготовка	6		6	Топографический диктант
3.3.	Техника ориентирования	6		6	Участие в районных и областных
3.4.	Тактика ориентирования	6	2	4	по спортивному ориентированию
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	8	4	

4.1.	Личная гигиена туриста, профилакти- ка заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному ту- ризму, спортивному ориентированию, в походе	2	2		
4.2.	Медицинская аптечка	4	2	2	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	4	2	Зачет
5.	Общая и специальная физическая подготовка	24	4	20	
5.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	2		Анкетирование
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	2	2		Ведение дневника самоконтроля
5.3.	Общая физическая подготовка	10		10	Сдача нормативов ГТО
5.4.	Специальная физическая подготовка	10		10	1
6.	Организация и проведение походов	20	12	8	
6.1.	Подготовка к походу	6	2	4	Зачетный туристический
6.2.	Краеведение	4	2	2	слёт, слёт- со-
6.3.	Организация туристского быта	2	2		ревнование
6.4.	Питание в туристском походе	2	2		
6.5.	Туристские должности в группе	2	2		
6.6.	Правила движения в походе	2		2	
6.7	Подведение итогов похода	2	2		
Итог	о за период обучения:	144	53	91	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д) – вне сетки часов.

Содержание программы творческого объединения "Спорт и туризм" 1-й год обучения

1.Введение 16ч. (10- теория, 6- практика)

1.1.Значение туризма

Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организации спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слёты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото – и видеоматериалов о спортивном туризме. Викторина. Туристские игры на природе.

1.2.Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива. Авторская песня как особое явление культуры, духовно — нравственное значение авторской песни. Представители бардовской песни различных периодов (Окуджава Б.Ш., Высоцкий В.С., Митяев О.Г.) Практические занятия

Просмотр слайдов и видеофильмов о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение бесед активом клуба о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиям к новичкам. Проведение показательных соревнований. Разучивание туристских песен.

1.3.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД

Соблюдение правил поведения — основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы. Пожарная безопасность; безопасное поведение на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

Соблюдение правил дорожного движения: правила перехода проезжей части, правила поведения в общественном транспорте, правила посадки и выхода из общественного транспорта. Правила движения по обочине и краю дорожного полотна. Практические занятия

Формирование практических умений и навыков соблюдения техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походах. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Правила пользования огнетушителем, средствами спасения на воде.

2.Основы спортивного туризма 52ч.(10- теория, 42- практика)

2.1. Виды спортивного туризма.

Виды спортивного туризма группы дисциплин маршруты и группы дисциплин дистанции: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, спелеотуризм. Характеристика, особенности, перспективы развития.

2.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Единая Всероссийская спортивная классификация. Регламент по спортивному туризму.

Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов.

Правила соревнований по спортивному туризму. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», "Турист России".

2.3. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом

Понятие о личном снаряжении для прохождения маршрутов, занятий туристской техникой, спортивным ориентированием. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; усы самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прусик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Карабины, характеристики, назначение. Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой. Спусковые и подъёмные устройства, правила эксплуатации.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-, трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные; их назначение, преимущества и недостатки. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода. Требования к снаряжению, специфика подбора для пешего, лыжного, водного маршрутов и в зависимости от сезона.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, подгонка снаряжения, размещение карабинов, спусковых и подъёмных устройств, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Транспортировка специального тренировочного снаряжения.

Составление списка личного снаряжения и подбор комплекта снаряжения для похода с ночёвкой в полевых условиях для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка. Укладка рюкзака. Совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

2.4. Групповое снаряжение для спортивного туризма.

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень снаряжения на маршрут: палатка, ремнабор, аптечка, бивачный набор, топографический набор. Правила их транспортировки и эксплуатация. Типы палаток, их назначение, пре-имущества и недостатки.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), веревки, статические (для наведения перил). Уход, хранение, транспортировка верёвок. Виды транспортировки верёвок на дистанции соревнований.

Практические занятия

Наведение страховочных и грузовых перил. Маркировка веревок. Установка и снятие палатки.

2.5. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Знакомство с понятием «самостраховка». Узлы, прикладное значение в спортивном туризме.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 1 класса. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

- *без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;
- Переправа вброд по судейским перилам с самостраховкой, с опорой на перила, с альпенштоком и без использования туристского снаряжения.
- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке е перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем траверс спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Спортивное и прикладное значение узлов. Изучение техники вязания узлов по применению: для связывания верёвок, для крепления на опоре, петлевые и схватывающие.

2.6. Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция — пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Основные принципы определения результатов соревнований по Регламенту, базовая система оценки нарушений.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

- без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями;
 - «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.
- с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, переправа вброд, траверс склона. Отработка блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.
- Постановка и прохождение дистанций 1 класса.
- Вязание узлов.

2.7. Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов для обучающихся младшего и старшего возраста. Организация работы команды на технических этапах КТМ. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

• без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа),

наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

• с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

2.8. Туристские слеты

Задачи туристско-краеведческих слётов. Положение о слете, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Круглый стол с участниками слётов, работа с материалами краеведческих конкурсов.

3. Ориентирование на местности 20ч. (4- теория, 16- практика)

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование- средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования. Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2.Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

3.3.Топографическая подготовка

Понятие о топографической и спортивной карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб, условные знаки спортивных и топографических карт.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Топографический диктант. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

3.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет. Азимутальный ход по схемам.

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях- подготовка к старту, разминка, взятие КП, скорость движения. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта, тесты на развитие логического мышления, памяти, внимания.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

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

- 4.Основы гигиены и первая доврачебная помощь12ч.(8- теория, 4- практика)
- 4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Спортивный режим. Соблюдение спортивного режима — средство достижения спортивного мастерства и профилактики заболеваний и травм.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Составление схем и графиков спортивного и походного режимов.

4.2. Медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Правила пользования. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Индивидуальная аптечка.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки. Составление таблиц лекарственных средств.

4.3.Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Мозоли. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

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

- 5. Общая и специальная физическая подготовка 24 ч.(4- теория, 20- практика)
- 5.1.Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно- связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3.Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс)2-2,5км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка при занятиях на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

5.4.Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов- многоборцев.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

6.Организация и проведение походов20 ч.(12- теория, 8- практика)

6.1.Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Туристские возможности России и стран СНГ. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе.

6.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия к историческим и природным памятникам.

6.3.Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в однотреждневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте. Дары природы в питании группы.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Методика приготовления походных блюд. Фильтрация воды в походе.

6.5. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе - дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

6.6.Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода. Ремонт и сдача инвентаря.

Учебно-тематический план творческого объединения «Спорт и туризм» 2 год обучения

Nº	Тема	Количес	ство часов		Формы
п/п					аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « Спортивный туризм»	72	14	58	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "дистанция"	2	2		тестирование
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	4	2	2	тестирование
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	8	3	5	викторина
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	6	1	5	тестирование
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	6	1	5	тестирование
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"	32	10	30	соревнования
1.7	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	1	17	соревнования
1.8	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	12		12	соревнования

2.	Ориентирование на местности	24	5	19	
2.1.	Техника ориентирования без компаса	2		2	Открытое занятие
2.2.	Спортивная карта. Условные знаки	8	2	6	Топографиче ский диктант
2.3.	Техника спортивного ориентирования	8	1	7	соревнования
2.4.	Тактика ориентирования	6	2	4	соревнования
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	16	4	12	
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	12	3	9	зачет
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3	зачет
4	Общая и специальная физическая подготовка	72	4	68	
4.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	2	2		тестирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	2	4	Ведение дневников самоконтроля
4.3.	Общая физическая подготовка	30		30	Сдача Нормативов Федерального стандарта физподготовки
4.4.	Специальная физическая подготовка	34		34	Сдача Нормативов Федерального Стандарта физпод-готовки
5.	Организация и проведение походов	32	10	22	
5.1.	Подготовка к походу	18	6	12	Зачетный турист-
5.2.	Краеведение	6	2	4	ско-краеведческий
5.3.	Питание в туристском походе	4	1	3	поход с составле-
5.4.	Подведение итогов похода	4	1	3	нием отчета о по- ходе
Итог	 го за период обучения:	216ч.	37	179	
11101	o sa nepitog ooj tenan.	-101	01	1 - 1 - 1	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д) – вне сетки часов.

Содержание учебной программы туристского объединения "Спорт и туризм" 2-й год обучения

- 1.Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм» 72ч.(14- теория, 58- практика)
- 1.1.Классификация видов группы дисциплин « дистанция».

Виды группы дисциплин « дистанция» - пешеходная, горная, лыжная, водная, парусная, спелео, комбинированная, на средствах передвижения. Основные характеристики, условия прохождения, система подсчёта результатов.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму.

Регламент по виду спорта « Спортивный туризм» группы дисциплин « дистанция» - общие понятия, принципы определения результатов. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта « спортивный туризм» в зависимости от вида, статуса соревнований.

Регламент « Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов». Общие положения, классификация, права и обязанности участника, требования к группе, заявочная, отчётная и маршрутная документация. Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий

Практические занятия

Работа по изучению нормативных документов с целью дальнейшего их использования в тренировочном и соревновательном процессах.

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях, ПДД.

Правила работы с альпинистским снаряжением. Условия и процедура допуска участников и руководителей к прохождению маршрута. Правила перехода регулируемых и нерегулируемых перекрёстков. Правила движения организованной колонны по проезжей части. Правила поведения на остановках общественного транспорта.

Практические занятия

Правила по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. КВ, границы полигона. Действия в аварийной ситуации: организация поиска условно — заблудившегося. Отработка навыков безопасной работы со специальным снаряжением.

1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом

Основные требования к специальному снаряжению и экипировке участников в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму.

Снаряжение для многодневных спортивных пеших, горных, водных, лыжных походов . требования к снаряжению: соответствие маршруту и тактическому плану прохождения, опыту участника, баланс между весом и функциональностью, требования к качеству снаряжения.

Практические занятия

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

1.5.Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению для спортивных походов. Бивачное снаряжение, костровое оборудование, кухонный инвентарь, медицинская аптечка. Ремонтный набор, специфика в зависимости от вида маршрута. Набор штурмана. Уход, особенности хранения и транспортировки.

Практические занятия

Формирование походной аптечки для равнинных и горных походов, укладка, хранение. Аптечка первой помощи. Эксплуатация кострового оборудования на ме-

стности. Формирование ремонтного набора для пеших, лыжных, водных походов. Практикум по ремонту снаряжения - технология изготовления и наклеивания заплаток на заплаток на палатки, на средства сплава.

1.6. Тактико-техническая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"

Знакомство с понятиями « Условия прохождения дистанции», « Схема дистанции», «Этап» (оборудование, нитка, обратное движение, снятие, зоны этапа, технический приём, точка опоры). Понятие « Снаряжение» в спортивном туризме — специальное, основное специальное, потерянное, требования по Регламенту.

Практические занятия

Отработка умений и навыков индивидуального прохождения этапов 2 класса : переправа по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа с самостраховкой, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 2 класса. Техника вязания узлов для крепления вокруг опоры — стремя, булинь, штык, карабинная удавка; для связывания равно толщинных верёвок — грейпвайн, встречная восьмёрка, брамшкотовый; петлевых — двойной проводник, австрийский проводник; схватывающие — Бахмана, австрийский. Отработка отдельных технических приёмов для индивидуальных дистанций - скоростной траверс, спускподъём по вертикальным перилам, пристёжка, отстёжка, начало движения по перилам.

1.7. Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»

Понятие о тактике — групповое и сквозное прохождение дистанций, взаимодействие участников. Приёмы разработки тактических схем, выбор оптимальных вариантов работы на этапах, внесение корректив в разработанные схемы при возникновении внештатных ситуаций. Понятие о сопровождении, значение для организации безопасной групповой работы на дистанциях и маршрутах, организация и применение сопровождения при прохождении технических этапов.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов 2 класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой, вертикального маятника. Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией сопровождения и без потери самостраховки. Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.

Техника вязания узлов — шкотовый, ткацкий, стремя одним концом, проводник восьмёрка одним концом. Отработка отдельных технических приёмов для групповых дистанций — простёжка страховки, наведение спуска-подъёма через открытый и закрытый карабины, виды страховки.

1.8.Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Виды ориентирования на КТМ - маршрут в заданном направлении, маркированный маршрут, обозначенный маршрут, ориентирование по выбору, характеристика, прикладное значение. Этапы КТМ для младшего и среднего школьного возраста — топографические знаки, определение сторон горизонта по местным признакам, типы костров, переноска пострадавшего парами на руках без применения подручных

средств, преодоление условного болота с помощью тарзанки (маятника), по кочкам, верёвочные переправы – паутина, петли, « этап мышеловка».

Практические занятия

Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования. Изготовление наглядных пособий по топографии. Постановка и оборудование этапов КТМ «Маятник», « Кочки», « Паутина», « Мышеловка» , отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.

2. Ориентирование на местности24ч.(5- теория, 19- практика)

2.1.Техника ориентирования без компаса Ориентирование по Солнцу и звездам. Ориентирование с помощью местных признаков, используя растения, животных, рельеф, квартальные столбы. Особые случаи ориентирования на местности с помощью построек, звука, отпечатков транспорта. Ориентирование во времени. Ориентирование в изменениях погоды. Признаки изменения погоды, народные приметы.

Практические занятия

Отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

2.2.Спортивная карта. Условные знаки.

Виды условных знаков — растительный покров, гидрография, искусственные объекты, рельеф, скалы и камни, обозначения дистанций. Масштабные, внемасштабные, площадные знаки. Особенности ориентирования в горной местности.

Практические занятия

Работа с картой по теме « Условные знаки», работа по раскрашиванию чёрно — белых карт, зарисовка знаков по памяти. Вычерчивание профиля рельефа. Изготовление макетов форм рельефа.

2.3. Техника спортивного ориентирования.

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Ориентирование карты по линиям местности, по направлению на ориентир, по компасу. Чтение карты. Азимут, определение и контроль направлений. Способы контроля расстояний.

Практические занятия

Совершенствование техники ориентирования карты на местности. Зарисовка нитки дистанции на местности, нанесение на карту КП маркированной трассы. Снятие азимута на КП, определение линии движения, азимутальный бег, « звёздный» бег по белому листу. Определение расстояний парами шагов, упражнения на глазомерный контроль расстояний. Глазомерная съёмка местности.

2.4. Тактика ориентирования

Планирование дистанции, выбор пути. Опорные ориентиры – тормозные, ограничивающие, рассеивающие, привязки, выбор опорных ориентиров.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте.

Планировка различных видов трасс на учебных картах.

3.Основы гигиены и первая доврачебная помощь12ч.(3- теория, 9- практика)

3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Наружные кровотечения и раны. Виды (артериальное, венозное, капиллярное), признаки.

Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях. Ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок. Переломы костей — открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения — причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи). Наложение бинтовых повязок на голеностопный сустав, палец, кисть, голень, грудь, область плеча, колена. Правила наложение жгута, шин. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему подручными средствами — изготовление самодельных шин, косыночных повязок.

3.2. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка вручную, с помощью специальных приспособлений и подручных средств. Оптимальные позы транспортировки пострадавших в зависимости от травмы.

Практические занятия

Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью лямки, изготовление мягких и жёстких носилок, волокуш. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

4.Общая и специальная физическая подготовка 72 ч. (4- теория, 68- практика)

4.1.Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Основы анатомии и физиологии человека. Дыхательная система. Система кровообращения. Пищеварительная система. Зрительный и слуховой анализаторы. Выделительная система. Нервная система . Вестибулярный аппарат. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

4.2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, задачи самоконтроля Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, дыхание, жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Существенные показатели физического развития - рост, масса тела, крепость телосложения.

Практические занятия

Методика самоконтроля, ведение таблиц самоконтроля для коррекции тренировочного процесса. Определение показателей физического развития спортсмена.

4.3.Общая физическая подготовка

Практические занятия

Лёгкая атлетика

Кроссы по расстояниям: от 3 до 6 км, кроссы по времени: от 40 до 60 мин, интервальный бег. Легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения;

Подвижные и спортивные игры

Баскебол, футбол, волейбол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: на перекладине, гимнастической стенке. Гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине и т.п.);

Средства развития силы.

Упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде и т.д.), упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

4.4.Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног: передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз.

Упражнения на развитие выносливости

Скоростная выносливость – бег на 400м с оптимальной скоростью. Повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500м в зимний период со средней скоростью, весной с максимальной

Упражнения на развитие быстроты

Бег с низкого старта и бег с хода на коротких отрезках 20, 30, 40,50, 80, 100м на время, упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре и с резиной, беговые специальные упражнения на частоту, прыжковые упражнения

Упражнения для развития ловкости

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол.

Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжку и подвижность суставов

5.Организация и проведение походов 20ч.(6- теория, 14- практика)

5.1.Подготовка к многодневному походу

Определение целей, задач, мотивов участников. Выбор района путешествия. Составление нитки маршрута, разработка запасных вариантов и аварийных выходов, подготовка заброски и выброски. Определяющие препятствия и объективные опасности на маршруте. Составление календарного плана движения на маршрут. Комплектование группы. Составление сметы на поход. Маршрутная документация маршрутная книжка, маршрутный лист.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Разработка нитки маршрута и составление графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Оформление маршрутной документации.

5.2. Краеведение

Рельеф, реки, полезные ископаемые. Административное деление края. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. Транспортные магистрали. Охрана природы, исторические и памятные достопримечательности. Видео — и фотосъёмка в туристском походе. Организация краеведческих исследований в походе: краеведческие исследовательские навыки, необходимые в путешествии, экскурсии, экспедиции, техническое описание маршрута, краеведческое исследование. Стиль обще-

ния с местным населением, обращение к людям разного возраста, профессии для получения необходимой информации.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Способы определение расстояний на местности, определение направления и характера следов человека; определение местонахождения ближайших населенных пунктов по тропам, просекам. Определение возраста и состояния деревьев с целью обеспечения безопасности туристского лагеря на данном участке леса, признаки больных деревьев. Основные местные виды травянистых растений, их сравнительные возможности для организации укрытия, приготовления пищи и т.п. Ловля рыбы в местных водоемах (виды рыб, правила ловли, снасти).

5.3.Питание в туристском походе

Основы рационального питания в многодневных походах. Составление режима питания. Методика приготовления походных блюд. Учет и транспортировка продуктов в походе. Питьевой режим.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.4.Подведение итогов похода

Практические занятия

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Содержание отчёта. График движения, техническое описание. Фото – и видеоматериалы. Оформление справок о зачёте прохождения туристского спортивного маршрута. Итоги и выводы.

Учебно-тематический план творческого объединения «Спорт и туризм» 3 год обучения

N₂	Тема	К	оличество	часов	Формы
п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации
1.	Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм»	72	18	54	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "маршрут"	2	2		тестирование
1.2.	Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов	4	2	2	тестирование
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	8	6	2	Открытое занятие для групп 1 года обучения
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	4	2	2	Презентации обучающихся

1.5.	Групповое снаряжение для занятий	4		4	Презентации
	спортивным туризмом.				обучающихся
1.6	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение"	12		12	Соревнования
1.7.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	2	16	Соревнования
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	6		6	Соревнования
1.9.	Поисково-спасательные работы в природной среде — вид комбинированного спортивного туризма.	14	4	10	Соревнования
2.	Ориентирование на местности	28	2	26	
2.1.	Картографическая подготовка	6	2	4	зачет
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	10		10	Соревнования
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12	Соревнования
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	18	4	14	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6	2	4	Презентации обучающихся
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Зачет - практикум
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	Зачет - практикум
4	Общая и специальная физическая подготовка	48		48	
4.1.	Общая физическая подготовка	24		24	Сдача нормативов
4.2.	Специальная физическая подготовка	24		24	федерального стандарта физпод- готовки (спортив- ное совершенство- вание)
5.	Организация и проведение походов	50	10	40	
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	8	2	6	Зачетный ту- ристско – краеведческий
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	10	4	6	слёт с состав- лением отчета
5.3.	Организация туристского быта	12		12	о слёте
5.4	Питание в туристском походе	8	2	6	
5.5	Краеведение	6	2	4	

5.6.	Подведение итогов похода	6		6	
Итого за период обучения:		216ч.	34	182	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д) – вне сетки часов.

Содержание учебной программы туристского объединения "Спорт и туризм" 3-й год обучения

1. Туристское многоборье как вид спорта. Вид спорта « спортивный туризм» 72 ч. (18-теория, 54 - практика)

1.1.Классификация видов группы дисциплин « маршрут».

Виды туристско-спортивных мероприятий, связанных с прохождением туристских маршрутов - спортивные походы, учебно-тренировочные маршруты, сборы, туристские школы, семинары, туриады, экспедиции, маршруты выходного дня, туристские слёты, лагеря. Виды туристско-спортивных маршрутов - пешеходный, лыжный, горный, водный, на средствах передвижения, спелео, парусный, комбинированный.

1.2. Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов

Требования к участникам и руководителям туристских групп. Процедура рассмотрения заявочных материалов и зачёт прохождения маршрутов. Права и обязанности участника и руководителя туристской группы. Кодекс путешественника.

Практические занятия

Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки.

1.3.Правила поведения туристов- многоборцев и техника безопасности на занятиях и вне учебного класса.

Структура системы обеспечения безопасности в туристском походе. Причины травматизма и несчастных случаев в туризме. Медицинское обеспечение группы на маршруте. Психофизическая подготовленность участников к прохождению маршрута. Психологическая и физическая подготовка группы, организация систематического физиологического и психологического контроля на маршруте.

Правила поведения на железнодорожных платформах, остановочных пунктах и в вагонах ж/д транспорта. Правила движения по проезжей части на велосипедах и скутерах. Правила проезда пассажиров в легковом и грузовом транспорте.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Анализ конкретных аварийных ситуаций на маршрутах, соревнованиях, учебнотренировочных занятиях и вне них. Психологический тренинг.

1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом

Особенности выбора походной одежды и обуви (экипировки). Выбор обуви по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Конструктивные особенности треккинговых ботинок. Выбор обуви по качеству и наименованиям для лыжных рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор " ходовой" и бивачной одежды по качеству и наименованиям для пеших рекреационных и спортивных походов по равнинной местности. Выбор нижнего белья и утепляющей ходовой одежды для лыжных похо-

дов. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка.

Практические занятия

Работа с каталогами и интернет – порталами ведущих фирм – изготовителей туристического и альпинистского снаряжения.

1.5.Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом

Базовый перечень группового и специального снаряжения на туристские маршруты в Регламенте по спортивному туризму. Порядок составления раскладки группового походного снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

Практические занятия

Составление таблиц раскладки группового снаряжения для пеших, горных, лыжных, водных походов.

1.6. Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение

Технические этапы дистанций 3-го,4-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил, организация перил для переправы по бревну с самостраховкой, переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил, навесная переправа, спуск и подъём по наклонной навесной переправе, в т.ч и с восстановлением перил, вертикальный маятник с организацией перил, спуск и подъём с организацией перил, траверс по судейским перилам.

1.7. Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция — пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»

Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики технических этапов 3-го,4-го классов на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме основной страховочной веревки. Верхняя и нижняя командная страховка.

Промежуточные точки страховки.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-го,4-го класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну с организацией перил, по параллельным перилам и навесной переправе, вт.ч. и наклонной по судейским перилам с организацией сопровождения и с организацией перил, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой с организацией перил, вертикального маятника с организацией перил. Организация страховки на этапах 3-4 класса.

Преодоление скального участка с организацией страховки.

Техника вязания и применение узлов для прохождения этапов – австрийский проводник, узел Бахмана, штык, карабинный тормоз .

1.8. Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Практические занятия

Зачетная маршрутная книжка команды. Отработка действий на этапах "Транспортировка "пострадавшего" на мягких и жёстких носилках, связанных командой; "Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей", "Постановка бивака", "Подъем, спуск, траверс по склону с альпенштоком ", "Завал". Определение крутизны склона. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

1.9.Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.

Соревнования по поисково-спасательным работам: основные цели и задачи. Психологическая подготовка участников к соревнованиям. Регламент по дисциплине «дистанция – комбинированная» (соревнования по поисково-спасательным работам и приключенческим гонкам). Меры обеспечения безопасности во время прохождения командами дистанции. Задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по ПСР: поиск, оказание первой помощи и транспортировка пострадавших; преодоление природных (реки, скалы) и техногенных препятствий, в том числе с пострадавшими; подача сигналов бедствия; организация бивуаков на сложном рельефе; выживание в природной среде при тяжелых погодных условиях и при недостатке снаряжения. Аварийная сигнализация - знаки международной кодовой системы "Земля—Воздух"

Практические занятия

Отработка техники и тактики прохождения этапов " Подъём и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки", "Организация навесной переправы", в т.ч. и с применением полиспаста, " Транспортировка "пострадавшего " по навесной переправе", транспортировка "пострадавшего" по бревну через сухой овраг, транспортировка "пострадавшего " с сопровождающим на этапах " Подъём и спуск по склону". Движение по скальному рельефу в связках, командой с провешиванием перил, особенности страховки на скалах. Переправа через водную преграду на плавсредствах.

2.Ориентирование на местности28ч.(2- теория, 26- практика)

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Сечение рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Характеристики спортивной карты — размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта.

Практические занятия

Определение по горизонталям различных форм рельефа. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.

2.2. Технико-тактическая подготовка ориентировщика

Техника подготовки к старту. Тактико-технические приёмы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Соотношение скорости бега и качества ориентирования, чтение карты на бегу. Последовательность действий при прохождении дистанций. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Техника отметки на КП.

Практические занятия

Отработка приёмов ориентирования: движение от одного тормозного ориентира до другого со сменой общего направления, бег " в мешок", выбор пути из нескольких вариантов и его пробегание, азимутальное движение до точечного ориентира, расположенного перед тормозным, бег по крупным и средним формам рельефа по нарисованному на карте маршруту. Построение пути движения через обязательные ориентиры и его осуществление.

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьёвка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика.

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе, эстафетное ориентирование.

3.Основы гигиены и первая доврачебная помощь18ч.(4 -теория,14- практика)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе

Медицинские требования к туристам. Солнце, воздух и вода — средства закаливания организма. Правила пребывания на солнце. Применение самомассажа для снятия усталости при длительных нагрузках.

Выполнение режима дня в походах и на соревнованиях. Гигиена личного и общественного снаряжения — спального мешка, палатки, походной посуды.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приёмам самомассажа.

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Горная болезнь, симптомы, методы профилактики. Утопление, неотложная помощь на берегу — искусственная вентиляция лёгких, сердечно — лёгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Практика проведения искусственного дыхания и закрытого массажа сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего во время транспортировки при травмах головы, шеи, груди, живота. таза, позвоночника, различных частей конечностей

Практические занятия

Укладка пострадавшего на носилки. Отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Положение пострадавшего при транспортировке. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

4.Общая и специальная физическая подготовка 48ч. (0- теория, 48- практика)

4.1.Общая физическая подготовка

Легкая атлетика

Бег на дистанции 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500м, 2000 м; длительный равномерный бег (от 20мин до 1 часа), длительный переменный бег, интервальный и повторный бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки.

Гимнастические упражнения

Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика: упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Растяжка до и после основной тренировки.

Подвижные и спортивные игры

Плавание

200м смешанным стилем в спокойном темпе - тренировка техники, плавание 4x75 вольным стилем 50м в комфортном темпе, 25 в скоростном; работа ног 4x25 вольным стилем, с доской. Плавание 6x25 любой стиль (кроме вольного), скоростной темп. Более короткие дистанция, большая нагрузка: плавание 6x25 вольный стиль, переменный темп -высокий и спокойный каждые 25м, работа ног 6x25 вольный стиль, с доской, ускоренный темп, плавание 6x25 любой стиль(кроме вольного), высокий темп.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистванции 3000м, 5000м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъёмов на лыжах. Повороты и торможения во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

4.2.Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Скалолазание

Техника безопасности при свободном лазании.

Свободное лазание (лазание без страховки), спуск лазанием. Лазание с верхней страховкой, срывы. Обучение технике страховки и самостраховки. Лазание с нижней страховкой.

Упражнения на развитие выносливости

Круговые тренировки по типу непрерывной или интервальной работы, продолжительный бег 5-7 км, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах от 5 до 10 км.

Упражнения на развитие быстроты

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения) по нескольку серий с контролем времени. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30- метрового разбега. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью в соревновательной форме, в эстафетах.

Упражнения для развития ловкости

Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами. Бег спиной вперед на дистанцию от пятидесяти до ста метров.

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упорах. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения с отягощениями. Упражнения на снарядах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения и махи - самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками. скакалками. Статические и динамические упражнения на растяжку.

5.Организация и проведение походов50ч. (10- теория, 40- практика)

5.1.Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы ит. д.) Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе. Основные принципы организации страховки. Значение страховки и самостраховки в походе. Комплектование страховочного снаряжения в зависимости от нитки маршрута, сезона и района путешествия. «Правила проведения соревнований и туристских спортивных походов» как основной закон, регламентирующий аспекты руководства в туризме. Роль руководителя группы на всех этапах подготовки и проведения похода.

Практические занятия

Моделирование аварийных ситуаций. Разбор занятия. Отработка навыков и умений страховки и самостраховки в пеших, горных и водных походах.

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Возможные экстремальные ситуации в походах и их характеристика: болезнь участника, отставание участника, дисгармония взаимоотношений в группе, утрата (выход из строя) важного общественного или личного снаряжения или продуктов питания, потеря ориентировки, отставания от запланированного графика движения, жесткие условия погоды, физическое и моральное перенапряжение участников и др.

Характеристика условий, затрудняющая нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных условиях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Организация спасательного отдела в России. Государственная поисково-спасательная служба МЧС России. Единая Государственная система обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях. Связь с поисково — спасательными службами и медицинскими учреждениями района похода.

Пути и способы выхода из создавшихся напряженных и конфликтных ситуаций. Тактические приемы и различные варианты действия группы, в зависимости от ха-

рактера ситуации. Ответст- венность руководителя (ситуативного лидера) и участников, решительность и настойчивость их действий в борьбе за сохранение жизни всех членов группы.

Действие участника, отставшего от группы. Условия, в которых участник может остаться один. Умение преодолеть чувства безысходности и отчаяния. Действия с целью отыскания группы. Выполнение осмысленной и полезной работы. Устройство укрытий и организация отдыха. Добывание пищи, разведение костра. Приемы спасения в мощном водном потоке. Организация жизни при ограниченном наборе снаряжения и продуктов питания.

Практические занятия

Занятия по тренировке навыков выживания в экстремальных условиях группой или поодиночке. Моделирование аварийных ситуаций и выработка тактики группы по её преодолению.

5.3.Организация туристского быта

Особенности организации бивака и горячего питания в безлесной зоне, в горах, в водном и лыжном походе.

Установка палатки в различных условиях. Классификация туристских биваков – долговременный (базовый лагерь), кратковременный на маршруте, аварийный. Организация ночлега туристской группы в полевых условиях – в палатках, с использованием временных сооружений (шалашей, навесов, защитных экранов), снежных хижинах. Классификация палаток по назначению – экстремальные, горные, туристские; по конструкции (однослойные и двуслойные), по форме. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане, в зимний сезон.

Практические занятия

Установка палатки в различных условиях. Установка палатки "Зима". Организация биваков на соревнованиях, в походах. Практикум по организации ночлегов в шалашах, под навесом, с использованием защитного экрана. Постройка снежной хижины. Разведение костра в дождливую погоду и на снегу.

5.4. Питание в туристском походе

Энергозатраты в походе и их восполнение. Химический состав и калорийность пищи. Раскладка продуктов в период акклиматизации, в первые дни похода, на основной части маршрута, при выходе из района похода. Витамины и медикаментозные препараты, помогающие адаптироваться и переносить нагрузки. Водно-солевой режим. Добыча и очистка воды.

Практические занятия

Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.

5.5. Краеведение

Краеведческие исследования в дальних походах. Изучение и познание исторического и культурного наследия России. Мониторинг, объекты мониторинга. Планирование исследовательской программы похода.

Практические занятия

Комплексное описание района путешествия - сбор первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края. Экскурсии в музеи, работа с литературными источниками. Оформление информационных стендов.

5.6. Подведение итогов похода

Типовая форма отчёта о прохождении туристского маршрута. Категорирование маршрута и его определяющих препятствий. Паспорта препятствий горных и водных маршрутов

Практические занятия

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов. Оформление паспортов перевалов, вершин, порогов.

Методическое обеспечение.

Методика обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Спорт и туризм» строится, исходя из цели программы, т.е. создание команды для участия в соревнованиях. Команда — это коллектив единомышленников, где должно быть развито чувство взаимовыручки, взаимопомощи, взаимозаменяемости, чувство ответственности за товарищей, где от личного результата зависит общий результат команды. При такой требовательности не каждый обучающийся может стать членом команды, но каждый должен к этому стремиться. Воспитательный аспект присутствует в каждом виде деятельности. С первого года обучения идет психологическая и морально-волевая подготовка каждого обучающегося. При выполнении практических заданий, обращается внимание на объективные психологические трудности (большие тренировочные и умственные нагрузки, неблагоприятные метеоусловия, необходимость быстрого принятия правильных решений и т.п.). При подведении итогов занятия или анализа результатов соревнований чаще рассматриваются субъективные психологические трудности

(недостаточное внимание, несобранность, неуверенность в своих силах, переоценка своих возможностей, «болезнь первого этапа», отсутствие самостоятельности, неадекватная реакция на соперников, болезненное отношение к неудачам на этапах, растерянность при неудачном прохождении этапа).

Методы обучения: словесный, наглядный практический (видеопросмотр); игровой, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Методы работы с командой, участвующей в соревновании:

- этап непосредственной подготовки к соревнованиям (адаптация к району соревнований, изучение сильных и слабых сторон соперников, сохранение нервной энергии, подведение к пику спортивной формы, регуляция психического состояния);
- этап управления психическим состоянием в условиях соревнований (сохранение нервной энергии перед первым стартом, сосредоточение в период старта, выбор тактических и технических приемов прохождения этапа, произвольное управление вниманием, поведение при встрече с соперниками на этапах, отсутствие сбоев и срывов, самооценка поступков и действий, четкое выполнение плана, намеченного перед стартом);
- послесоревновательная психологическая подготовка (ускорение процессов восстановления и успокоения после финиша, отключение от волнений, анализ положительных и отрицательных моментов, совершенствование личностных качеств, восстановление функций организма и снятие стрессов, анализ и подведение итогов соревнований, планирование задач на следующий этап работы).

В начале всего тренировочного процесса проводится инструктаж по технике безопасности.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия. В процессе обучения предусматриваются как практические, так и теоретические занятия. Теоретические занятия проводятся по всем темам, предусмотренными программой, в форме бесед, лекций, семинарских занятий. Основная форма проведения практических занятий — тренировки на местности, учебном полигоне, в спортивном зале.

Используемые педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Весь учебный процесс можно разделить на 2 периода:

- подготовительный;
- соревновательный.

Большое значение имеет подготовительный период. Основные его задачи:

- развитие выносливости, силы, скорости, гибкости и т.д.;
- отработка элементов техники и тактики;
- подготовка к соревновательному периоду. Задачи соревновательного периода:
- реализация спортивной формы в полном объеме в соревнованиях;
- сохранение спортивной формы на весь соревновательный период.

Алгоритм учебного занятия:

- объяснение материала,
- демонстрация правильных приемов, практическое занятие, зачет, соревнование **Дидактические материалы:**

Для обеспечения учебного процесса разработана папка методических материалов:

- учебные конспекты по темам: «Снаряжение туриста», «Виды травм и первая помощь при них», «ИВЛ», «Однодневный поход по должностям», «Ориентирование по плану станции», «Типы костров», «Виды рюкзаков», «Собираемся в поход», «Преодоление препятствий»;
- дидактический материал по темам: «Узлы», «Работа с картой», «Работа с картой и компасом по определению расстояния и азимута», «Топознаки», «Ребусы с топознаками», «Головоломки», «Карточки по медицине», «Виды костров», «Строение рюкзака», «Основные цвета спортивной карты»;
- картографический материал: топографические карты районов, планы пришкольных участков;
- подборка тестов для контроля усвоения знаний по спортивному ориентированию по темам: топографические знаки, рельеф;
- по туризму

Все практические занятия, связанные с темами препятствия и их преодоление, виды страховок, проводятся с помощью специального снаряжения: верёвок разного диаметра, карабинов, спусковых устройств, жумаров, трэков, роликов, страховочных систем.

Проверкой подготовленности команды являются соревнования.

В учебном процессе выделяется время вопросам предупреждения травматизма, оказание первой доврачебной помощи, соблюдения режима дня, врачебному контролю.

Карта контроля Уровень освоения учащимися образовательной программы «Спорт и туризм» базовый уровень

Диагностическая карта обученности

	обучающегося
Топография:	 Топознаки – более 4 баллов штрафа Расстояние по карте – более 5 баллов штрафа Топознаки – до 3 баллов штрафа Расстояние по карте – до 4 баллов штрафа Топознаки – до 1 балла штрафа Расстояние по карте – до 2 балла штрафа
Медицинская подготовка:❖ Состав медицинской аптечки❖ ПМП при ожоге❖ ПМП при обморожении	Низкий: не знает Средний: знает, но на практике допускает незначительные ошибки
 ПМП при поверхностных ранениях Действия при укусе клеща 	Высокий: знает хорошо, может оказать на практике
 Бивак: ❖ Установка палатки ❖ Разведение костра ❖ Приготовление пищи на костре 	Низкий: делает с помощью руководителя Средний: делает с незначительными подсказками Высокий: делает самостоятельно, без ошибок
Узлы: Время вязки одного узла: 20 – 30 секунд	Низкий: знает менее 4 узлов или допускает грубые ошибки при вязке Средний: знает 4— 6 узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
Техника пешеходного туризма: ❖ Подъем спортивным способом ❖ Спуск спортивным способом ❖ Навесная переправа	Высокий: знает более 6 узлов, вяжет их без ошибок Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа) Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов
Параллельные перилаБревно с горизонтальным маятником	штрафа) Выполняет самостоятельно, без ошибок

По технике владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, может определить, исправить ошибки допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
«4»	При выполнении двигательного действия ученик действует так же как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Двигательное движение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.
«3»	Допущена грубая, или много мелких ошибок.

По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Учащейся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности.
«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает небольшие ошибки в подборе средств, контролирует ход заданий и оценивает итоги.
«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.
«2»	Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Список используемой литературы

- 1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТурМОРФ,1996.
- 2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: «ФиС», 1981.
- 3. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 4. Говор В.В., Костин И.С., Панов С.Н. Регламент по спортивному туризму. М.: ТССР, 2008.
- 5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по ПСР (комбинированный туризм).
 - /Библиотека экстремальных ситуаций, №32. М.: ТССР РФ, 2004.
- 6. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. М.: ФиС, 1998.
- 7. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. М.: Советский спорт, 2009.
- 8. Маслов А.Г. Программа детского объединения участников движения "Школа безопасности".
 - М.: ФИДЮТиК, 2007.
- 9. Махов И.И. Программа для системы дополнительного образования детей "Юные туристы- многоборцы" / Под ред. Ю.С.Константинова. М.: ФЦДЮ-ТИК, 2007.
- 10. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» на 2010- 2013 г.г. М.: Минспорттуризм России, 2010.
- 11. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации. М.: Минспорттуризм России, 2009.
- 12. Правила вида спорта. Спортивный туризм. М.: Минспорттуризм России, 2013.

- 13. Расторгуев М. Узлы и оборудование дистанций. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2012.
- 14. Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанция пешеходная». М.: ТССР РФ, 2009.
- 15.Смирнов Д.В. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Ч 2. М.: Советский спорт, 2003.
- 16. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТурМОРФ, 1996.
- 17. Федотов Ю.Н. Спортивно оздоровительный туризм. СПБ., 2001.
- 18. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- 19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1987.
- 20. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. М., Просвещение, 1982.
- 21. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. М., ЦДЮТиК, 2004.
- 22. Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование.
 - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2001.

Список литературы для детей и родителей

- 1. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
- 2. Волович В.Т. Академия выживания.- М.: ТОЛК,1996.
- 3. Краткий справочник туриста. М.: Профиздат, 1985.

Тестовые материалы для прохождения входной, промежуточной, итоговой аттестации

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<u>Объединение:</u> «Спорт и туризм» <u>Программа:</u> «Спорт и туризм»

Педагог: П.И. Архипов

<u>Цель:</u> Проверить уровень освоения предметных знаний обучающимися, уровень их умений и навыков по итогам реализации образовательной программы «Спорт и туризм»

Форма аттестации: тестирование, выполнение практических заданий

Вопросы теоретической и практической частей КИМ отражают содержание материала по основным темам программы. Выполнение тестовых заданий проводится в классной комнате, письменно. Время на выполнение тестовых заданий — 20 минут. Ответы на вопросы практической части даются в устной форме с элементами показа и письменной форме. На подготовку ответа дается до 20 минут. Оценивание ответов проводится по бальной системе. Общее время на выполнение всех заданий 40 минут.

Теоретическая часть

Инструкция по работе с тестами:

- 1. Внимательно прочитайте текст теста.
- 2. Ознакомьтесь со всеми вариантами ответов и лишь после этого сделайте свой выбор.
- 3. Тесты имеют один или несколько правильных ответов.

Оценка результатов тестирования:

Каждый правильный ответ равен 10 баллам;

Неполное выполнение задания – 5 баллов;

Неправильное выполнение – 0 баллов.

Практическая часть

Оценка результатов выполнения практического задания:

Правильное выполнение каждого задания – 30 баллов

Неточность, которую исправляет сам (в каждом задании) – 15 баллов

Невыполнение 1-ого задания – 10 баллов

Невыполнение 2-х заданий – 5 баллов

Невыполнение 3-х заданий – 0 баллов

Подведение итогов

При подведении итогов суммируются баллы, набранные за выполнение теоретической и практической части:

- 1. от 280 до 211 баллов «высокий уровень»
- 2. от 210 до 141 баллов «хороший уровень»
- 3. от 140 до 71 баллов «средний уровень»
- 4. от 70 до 10 баллов «низкий уровень»

Теоретическая часть

1. Основы туристической подготовки

Тест: Поход и факторы риска

- 1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?
- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

2. Топография и ориентирование

Тест: Азимут и движение по нему

- 2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?
- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

3. Выживание в природной среде

Тест: Экстремальные ситуации в природной среде. Добывание пищи и воды.

- 3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?
- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполниться чистой, прозрачной водой;
- г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в донышке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.
- 4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?
- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.
- 5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?
- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

4. Первая доврачебная помощь.

Тест: Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.

- 6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?
- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

5. Туристическая подготовка

Тест: Организация туристического быта, привалы и ночлежки.

- 7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?
- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.
- 8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?
- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки под бедро и под плечо.
- 9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?
- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь Тест: Оказание первой доврачебной помощи.

- 10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?
- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.
- 11 .Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?
- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;
- г) нос, щеки, уши, подбородок.

7. Туристическая подготовка Тест: Личное и групповое снаряжение.

- 12. Что относится к групповому снаряжению?
- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;

- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.
- 13. Что относится к личному снаряжению?
- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

8. Краеведение **Тест:** Родной край.

- 14. Сколько районов в Белгородской области?
- a) 17;
- б) 16;
- в)21;
- г) 11.

9. Основы ориентирования

Тест: определение сторон горизонта по местным предметам.

- 15.На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?
- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

10. Обеспечение безопасности в походе.

Тест: Правила движения группы.

- 17. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?
- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

11. Судейская подготовка.

Правила и обязанности судей, состав судейской коллегий.

- 18. Какие специалисты входят в состав главной судейской коллегии?
- а) судья инспектор;
- б) начальник дистанции;
- в) старший судья на этапе;
- г) судья на старте;
- д) заместитель главного судьи;
- е) судья по награждению;
- ж) судья при участниках.

12. Спортивное ориентирование.

Тест: Понятие о рельефе.

- 19. Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?
- a) овраг;
- б) долина;
- в) лощина

Практическая часть

Билет №1

- 1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.
- 2. Написать минимальный список медицинской аптечки
- 3. Завязать узлы, предназначенные для связывания верёвок разного диаметра.

Билет № 2

- 1. Выполнить движение по заданному азимуту.
- 2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
- 3. Определить стороны света по природным признакам.

Билет №3

- 1. Определить топографические знаки на карте.
- 2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода І-ой категории.
- 3. Подготовить к работе прибор П- 321.

Билет №4

- 1. Определить время по компасу и солнцу.
- 2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедра, голени, плеча, предплечья).
- 3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

Билет №5

- 1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
- 2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
- 3. Определить по ориентиру азимут.

Билет №6

- 1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
- 2. Прочитать карту.
- 3. Определить высоту недоступного предмета.

Билет №7

- 1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
- 2. Определить азимут на ориентир.
- 3. Выложить из заготовок модель костров(нодья, колодец, шалаш).

- 1. Составить меню 2-х дневного похода для группы в 10 человек.
- 2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию
- 3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

Билет №9

- 1. Перечислить правила спасения утопающего.
- 2. Определить расстояние до недоступного предмета.
- 3. Связать узлы(стремя, булинь, двойной проводник).

Билет №10

- 1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
- 2. Подготовить примус к работе.
- 3. Поставить 2-х местную палатку.

Билет №11

- 1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(да, судно серьёзно повреждено, не понял).
- 2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
- 3. Составить список личного снаряжения для горного похода

Билет №12

- 1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
- 2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
- 3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

Билет №13

- 1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
- 2. Составить карту- схему маршрута.
- 3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

Тестовые задания по теме «Первая доврачебная помощь»

1. Первая медицинская помощь при открытом переломе?

- 1. Концы сломанных костей совместить.
- 2. Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом.
- 3. Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному.

2. Первая медицинская помощь при обморожении?

- 1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- 2. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
- 3. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

3. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

- 1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
- 2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета.
- 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

4. Чем характеризуется венозное кровотечение?

- 1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
- 2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета.
- 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

5. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

- 1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струёй, имеет ярко-алую окраску.
- 2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струёй темно-красного цвета.
- 3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном.

6. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

- 1. Наложение на рану давящей повязки.
- 2. Наложение на конечность жгута.
- 3. Резкое сгибание конечности в суставе.

7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

- 1. Наложение на рану давящей повязки.
- 2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

8. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

- 1. Наложение на рану давящей повязки.
- 2. Наложение жгута или резкое сгибание конечности в суставе.

9. Что необходимо сделать при потере сознания?

- 1. Искусственное дыхание.
- 2. Массаж сердца.
- 3. Освободить (санировать) дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

10. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

- 1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.
- 2. Пульс, высокая температура, судороги.
- 3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

11. Первая медицинская помощь при вывихе конечности?

- 1. Дать обезболивающие средства, вправить вывих и зафиксировать конечность.
- 2. Осуществить иммобилизацию поврежденной конечности, дать доступные обезболивающие средства, приложить к поврежденному суставу пузырь с холодной водой или льдом, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.
- 3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой, организовать транспортировку в больницу или травмпункт.

12. Какой материал может быть использован в качестве шины?

1. Ткань. 2. Бинт, вата. 3. Кусок доски.

13. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

- 1. Не более получаса.
- 2. Не более 2 часов.
- 3. Не более часа.

14. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?

- 1. Поднять повыше голову.
- 2. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову.
- 3. Открыть рот пострадавшему.

15. Как оказать на месте происшествия первую помощь при простой и неглубокой ране?

- 1. Наложить стерильную повязку.
- 2. Промыть рану лекарствами.

3. Обработать края раны йодом и наложить стерильную повязку.

16. Назовите основные правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударах?

- 1. Как можно быстро перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.
- 2. Поместить пострадавшего в тень или в прохладное помещение, раздеть, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.
- 3. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

17. Назовите основные правила оказания первой помощи при сотрясении мозга.

- 1. Уложить пострадавшего **на спину, подложить под голову** валик и дать теплое питье.
- 2. Уложить пострадавшего на бок или спину со склоненной набок головой и транспортировать в этом положении в лечебное учреждение.
- 3. Положить пострадавшего на спину или в положение полулежа со склоненной набок головой.

18. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

- 1. Капиллярное.
- 2. Венозное.
- 3. Артериальное.

19. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

- 1. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.
- 2. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.
- 3. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

Тестовые задания по теме «Узлы»

- 1. Завязать узел «Академический»
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Стремя» одним концом.
- 4. Встречный узел применяется для связывания веревок:
- А. Любого диаметра
- Б. Разного диаметра
- В. Одинакового диаметра
 - 5. Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?
- А. Удавка

- Б. Штык
- В. Карабинная удавка
- Г. Булинь
 - 6. Завязать узел «Австрийский проводник»
 - 7. Каким узлом надо привязать петлю самостраховки к мокрой или обледенелой веревке:
- А. Полусхватывающий
- Б. Схватывающий
- В. Бахмана

- 1. Завязать узел «Встречный»
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Двойной булинь».
- 4. Каким из узлов вы привяжетесь к концу основной веревки:
- А. Булинь
- Б. Проводник простой
- В. Проводник восьмерка
- Г. Удавка
- Д. Штык
- Е. Схватывающий
 - 5. Две веревки одинакового диаметра можно надежно связать узлами:
- А. Прямой
- Б. Встречный
- В. Бабий
- Г. Ткацкий
- Д. Проводник
- Е. Академический
- Ж. Грейпвайн
- 3. Брамшкотовый
- И. Встречная восьмерка
 - 6. Завязать узел «Брам-шкотовый»
 - 7. Назовите диаметр веревки, используемой для вязки схватывающего узла?

Билет №3

- 1. Завязать узел «Ткацкий»
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Двойной проводник».
- 4. Две веревки разного диаметра можно надежно связать узлами:
- А. Прямой
- Б. Встречный
- В. Бабий
- Г. Ткацкий
- Д. Проводник
- Е. Академический
- Ж. Грейпвайн
- 3. Брамшкотовый
- И. Встречная восьмерка
 - 5. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Применяется для крепления веревки к опоре. Узел очень надежный, никогда не затягивается, способен работать под большими нагрузками. Узел «ползет», поэтому необходимо вязать контрольный узел.

- 6. Завязать узел «Шкотовый»
- 7. Встречный узел применяется для связывания веревок:
- А. Любого диаметра
- Б. Разного диаметра
- В. Одинакового диаметра

- 1. Завязать узел «Академический»
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Австрийский проводник»
- 4. Для крепления веревки на опоре можно использовать следующие узлы:
- А. Прямой

В. Академический

Д. Штык

Ж. Стремя

И. Шкотовый

Л. Карабинная удавка

5. Каким узлом можно сблокировать страховочную систему?

А. Прямой

В. Академический

Д. Двойной булинь

Ж. Двойной шкотовый

И. Шкотовый

6. Завязать узел «Булинь»

- 7. На рисунке показаны способы крепления веревки, обеспечивающее ее снятие после ния переправы всей группы. На каком из показан способ, который вы примените?
 - ♦ a
 - б
- ♦ а, б
- ♦ ни один из способов.

М. Встречный Б. Встречная восьмерка

К. Австрийский проводник

Г. Булинь

Г. Булинь

Е. Проводник

3. Восьмерка

Е. Встречный

3. Брамшкотовый





Билет №5

1. Завязать узел «Штык»

2. Что это за узел?



3. Завязать узел «Двойной булинь»

4. Каким узлом можно закольцевать петлю самостраховки (петлю Прусика)?

А. Прямой

Б. Встречный

В. Бабий

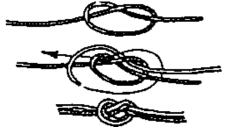
Г. Ткацкий

Д. Проводник

Е. Академический 3. Брам-шкотовый

Ж. Грейпфайн И. Встречная восьмерка

5. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Применяется для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Хорошо держит и не подвержен самопроизвольному развязыванию, поэтому применяется без контрольных узлов. Под нагрузкой сильно затягивается.

6. Завязать узел «Проводник»

7. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Применяется для крепления веревки к опоре. Узел очень надежный, никогда не затягивается, способен работать под большими нагрузками. Узел «ползет», поэтому необходимо вязать контрольный узел.

Билет №6

- 1. Завязать узел «Косичка»
- 2. Что это за узел?

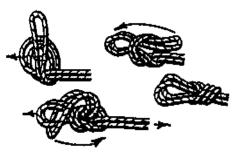


- 3. Завязать узел «Встречную восьмерку» на блокировке
- 4. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Универсальный вспомогательный узел. Применяется для опоры ногами при подъеме (например из трещины) по закрепленной веревке, при вязке носилок, для организации полиспаста и на спасательных работах. Под нагрузкой не затягивается, легко распускается после нагрузки. Обязателен контрольный узел.

5. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.



Этот узел образует двойную петлю, что увеличивает ее прочность на разрыв. Узел не «ползет» (поэтому вяжется без контрольных), но под нагрузкой сильно затягивается. Вяжется на петле Прусика, и для крепления веревки к одной или двум точкам опоры.

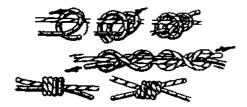
- 6. Завязать узел «Схватывающий»
- 7. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



- 1. Завязать узел «Морской прямой»
- 2. Что это за узел?



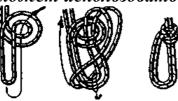
- 3. Завязать узел «Двойной проводник»
- 4. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



5. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



- 6. Завязать узел «Грейпфайн»
- 7. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



- 1. Завязать узел «УИАА» на опоре
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Австрийский проводник»
- 4. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



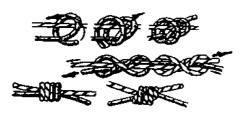
- 5. Встречный узел применяется для связывания веревок:
- А. Любого диаметра
- Б. Разного диаметра
- В. Одинакового диаметра
 - 6. Маркировка веревки
 - 7. Каким узлом надо привязать петлю самостраховки к мокрой или обледенелой веревке:
- А. Полусхватывающий
- Б. Схватывающий
- В. Бахмана

Билет №9

- 1. Завязать узел «Грейпфайн»
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Двойной булинь»
- 4. На рисунке изображен узел. Назовите его. Напишите, для каких целей он может использоваться.



- 5. Каким узлом можно закольцевать петлю самостраховки (петлю Прусика)?
- А. Прямой

Б. Встречный

В. Бабий

Г. Ткацкий

Д. Проводник

Е. Академический

Ж. Грейпфайн

3. Брам-шкотовый

- И. Встречная восьмерка
- 6.Завязать узел «Бахмана»
- 7.Каким узлом можно сблокировать страховочную систему?

А. Прямой

Б. Встречная восьмерка

В. Академический

Г. Булинь

Д. Двойной булинь

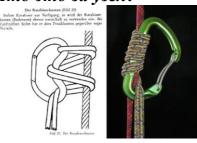
Е. Встречный

Ж. Двойной шкотовый

3. Брамшкотовый

И. Шкотовый

- 1. Завязать узел «Булинь» на опоре
- 2. Что это за узел?



- 3. Завязать узел «Заячьи уши»
- 4. Какой из узлов обеспечивает снятие веревки после окончания переправы всей группы?
- А. Удавка
- Б. Штык
- В. Карабинная удавка
- Г. Булинь
 - 5. На рисунке изображен узел. Дано описание этого узла. Назовите его.

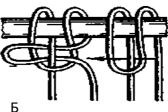


Применяется для крепления веревки к опоре. Узел очень надежный, никогда не затягивается, способен работать под большими нагрузками. Узел «ползет», поэтому необходимо вязать контрольный узел.

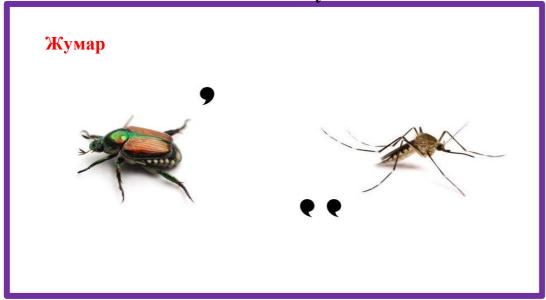
- 6. Завязать узел «УИАА»
- 7. На рисунке показаны способы крепления веревки, обеспечивающее ее снятие после ния переправы всей группы. На каком из показан способ, который вы примените?
 - ♦ a
- ♦ б
- ♦ а, б
- ♦ ни один из способов.



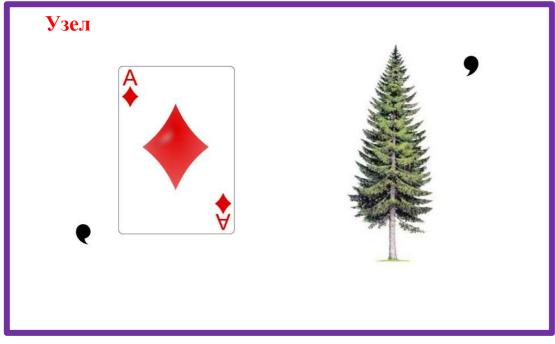
основной окончарисунков



Ребусы с топознаками

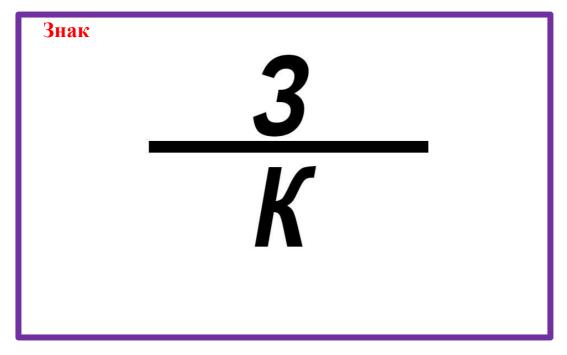














Топографические знаки

ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

¹,ċ.,ċ.	Кустарник	15	Колодец	29	Полевая и лесная дорога
1 L L L	Вырубленный лес	16 C	Ключ, родник	30	Завод
3 K K	Горелый лес	17	Река с направлением течения	31	Мост деревянный
4a_a	Редкий лес	18	Скалы, останцы	32	Паром
5 4 4 4	Бурелом	20	Сооружения башенного типа	33 Sp 5	Брод
°24	Смешанный лес	3	Радио- и телемачты	P20M	Подписи высот и горизонталей
7 H H H	Луга	21	Памятник	³⁵]]]]]]	Высокотравье
311 JII	Болото непроходимое с камышом	22	Дом лесника	36	Юрта, чум
9	Болото проходимое	23	Мост железнодоро- жный	37	Церковь
10	Яма	24	Двухпутная железная дорога	38	Линия электропередач
11 Com	Овраг	25	Шоссе	³⁹ + +	Кладбище
12	Пасека	26	Грунтовая (проселочная) дорога	40	Метеостанция
13	Вход в пещеру	27	Разрушенные строения	41	Шахты и штольни действующие
14	Электростан - ция	28	Склады горючего	42	Скопления камней

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

При пожаре в лесу.

Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

Уходите быстро поперек ветра в направлении «из леса». Если Вы не можете определить направление «из леса», нужно влезть на высокое дерево, чтобы определить край леса.

При пожаре в здании.

Если выход отрезан огнем, а вы на этаже выше второго, закройте плотно окно и дверь, промажьте хлебным мякишем щели в двери, смочите простыню, обернитесь в мокрую простыню с головой. Дышать рекомендуется через смоченную и сложенную вчетверо марлю или майку. Так ожидайте помощи пожарных.

Если вы потерялись в городе или заблудились в лесу и вас ищут.

Оставайтесь в том месте, где вы отстали от группы. Если в лесу, периодически (примерно через 1 мин) громко кричите «ау» и прислушивайтесь к голосам.

Если вы услышали вой электросирены – это сигнал «Внимание всем!»

Если вы услышали вой электросирены – то включите радио, телевизор и прослушайте сообщение.

- Выполняйте рекомендации, услышанные по радио, телевидению.
- Если сигнал электросирены застал вас далеко от дома, выполняйте рекомендации милиционеров и взрослых.

Если вы разбили медицинский термометр (градусник).

– Не скрывайте этого от родителей. Пары ртути очень ядовиты и, если ртуть не собрать и место её разлива не дезактивировать, то через некоторое время люди получат серьезное заболевание печени и почек. Ртуть нужно собрать, а место ее разлива многократно промыть треххлорным железом или 2 %-м раствором соды.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СТАРЫХ СНАРЯДОВ, МИН, ГРАНАТ И НЕИЗВЕСТНЫХ ПАКЕТОВ

- 1. Обнаружив подозрительный предмет, похожий на снаряд, мину, гранату или оставленную кем-то сумку, пакет, не приближайтесь к нему и не бросайте в него камнями. Снаряд (пакет) может взорваться.
- 2. Место расположения подозрительного предмета оградите и сообщите о находке в милицию по телефону 02.
- 3. Сообщите о находке находящимся поблизости взрослым и по возможности дождитесь прибытия милиции.
- 4. Не шалите с взрывпакетом, если каким-то образом он оказался у вас. Можно получить тяжелые ожоги.

- 5. Не бросайте в костер патроны. Они могут выстрелить и ранить вас.
- 6. Опасайтесь взрыва:
- кислородных баллонов,
- сосудов под давлением;
- пустых бочек из-под бензина и растворителей.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

- 1. При отсутствии воспитателя не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
- 2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
- 3. Перед прыжками проверить прыжковую яму на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
 - 4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
 - 5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
 - 6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
- 7. При игре в футбол и хоккей применяйте спецодежду (защитные щитки, наплечники, налокотники и другие защитные средства).
- 8. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
- 9. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА РЕКЕ И ВОДОЁМАХ

І. При купании в реке или открытом водоёме.

- 1. Не умеешь плавать не купайся на глубоком месте, не надейся на надувной матрац или иные плавсредства они могут выскользнуть из-под Вас и вы утонете.
 - 2. Не заплывайте далеко, можно устать и не доплыть до берега.
- 3. Надувные средства (камера, матрац) могут «уйти» от вас, и если плавать не умеете, то можете утонуть.
- 4. Не ныряйте в неизвестном месте и на мели, так как можно удариться головой о дно или какой-либо предмет.
 - 5. Не играйте на глубине с погружением головы в воду, можно захлебнуться.
- 6. Не плавайте в лодке без спасательных средств (спасательного жилета или круга).
 - 7. Не шалите в лодке на воде, можно опрокинуться.
 - 8. Не подплывайте к дебаркадерам, баржам, судам может затянуть под днище.
 - 9. Не зная брода, не переходите речку. Можно попасть в яму.

При выходе на лёд.

- 10. Не выходите на тонкий или непрочный весенний лед на реке или водоёмах можно провалиться.
- 11. Не катайтесь на льдинах. Они могут опрокинуться или разломиться. Ветром их может унести далеко от берега.
- 12. При спасении на тонком льду не приближайтесь на ногах к месту провала. Нужно подавать длинную палку, лестницу, бросать веревку и звать взрослых на помощь.

II. При купании в бассейне.

13. Не купайтесь в бассейне босиком. Надевайте резиновые тапочки, чтобы не поранить ноги о возможные сколы бетона, плиточной облицовки и чтобы не было скользко.

- 14. Не ныряйте в неустановленных местах, там может быть мелко и можно удариться головой о дно и получить тяжелую травму.
- 15. Не прыгайте с вышек без специальной подготовки инструктором по плаванию. Можно повредить позвоночник или получить шок при попадании сильной струи воды через нос в дыхательные пути.
- 16. Будьте осторожны при выходе из бассейна можно легко поскользнуться и упасть.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

І. Правила безопасности для пешехода.

- 1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
- 2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- 3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу. Автобус обходить сзади, трамвай спереди.
- 4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- 5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- 6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно и вы рискуете попасть под колеса.
- 7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.
 - 8. Не катайтесь с горок около дороги, если возможен выезд санок на дорогу.

II. Безопасность велосипелиста.

- 9. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
- 10. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
- 11. При езде на велосипеде в сумерки позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
- 12. Даже если вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны может ехать нарушитель ПДД.

III. Безопасность пассажира.

- 13. В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.
- 14. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
- 15. Не садитесь в машину к неизвестным людям.
- 16. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

ИНСТРУКЦИЯ № 06-ПП ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
 - 1.2. Опасные факторы:
- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
- травмирование ног при неправильном подборе обуви, передвижение без обуви, а также без брюк, носков; укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми;
 - отравление ядовитыми растениями, плодами и грибами;
- заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 1.3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии группу воспитанников лагеря должны сопровождать не менее двух взрослых.
- 1.4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

2. Требования безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии

- 2.1. Воспитанникам пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде, на голову головной убор. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки, носки.
- 2.3. Убедиться в наличии аптечки и ее укомплектованности необходимыми медикаментами и перевязочными материалами.
 - 2.4. Проверить по списку наличие воспитанников лагеря.
- 2.5. Для безопасного перехода проезжей части необходимо проверить наличие флажков красного цвета.

3. Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии

- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения и место расположения группы.
 - 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 ч.
 - 3.3. Во время экскурсии запрещать детям снимать обувь и ходить босиком.
- 3.4. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
 - 3.5. Запрещать детям пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и ягоды.
- 3.6. Запрещать детям трогать руками различных животных, пресмыкающихся, насекомых, растения, грибы, а также колючие растения и кустарники.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями запрещать воспитанникам пить из открытых водоемов, использовать для этого только питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или кипяченую воду.
- 3.8. Взрослым и детям соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам культуры, к личному и групповому имуществу.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения, а также родителям пострадавшего.
- 4.2. При получении воспитанником травмы оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании прогулки,

туристического похода, экскурсии

- 5.1. Проверить по списку наличие всех воспитанников лагеря.
- 5.2. Проверить наличие и сдать на хранение спортинвентарь, туристское снаряжение.

Инструк	цию составил (Ф. И. О.)	_ _
	20_ г. укцией ознакомлены	oI
«»	20_ г	(подпись)
« <u></u> »	20_ г	(полнись)

ИНСТРУКЦИЯ № 03-ОП ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШЕМУ

Первая помощь при различных травмах оказывается с использованием перевязочных материалов и лекарственных препаратов, которые находятся в аптечке.

Техника проведения искусственного дыхания:

- Уложите пострадавшего на спину в горизонтальное положение, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
 - Подложите что-либо под плечи.
- Встаньте справа от пострадавшего, подведите правую руку под его шею, а левую положите на лоб, и максимально отведите назад его голову.
 - Откройте рот пострадавшего большим пальцем руки или обеими руками.
- Оказывающий помощь делает глубокий вдох, затем вдувает воздух через марлю или платок из своего рта в рот или нос пострадавшего.
- При вдувании воздуха необходимо следить за движением грудной клетки пострадавшего.
- При способе дыхания «рот в рот» герметичность достигается путем закрывания носа, при способе дыхания «рот в нос» закрывания рта.
- Вдувание воздуха производится 12–15 раз/мин у взрослых и 20–30 раз у детей. Выдох пострадавшего происходит пассивно.

Техника проведения непрямого массажа сердца:

- Положите пострадавшего на жесткую поверхность на спину, расстегнув или сняв стесняющую тело одежду.
 - Встаньте слева от пострадавшего.
- Определите правильное месторасположение рук при проведении непрямого массажа сердца.

- Положите ладонь одной руки на нижнюю треть грудины, а другую руку на ее тыльную поверхность.
- Надавливание осуществляется путем ритмичного сжатия сердца (60–80 раз/мин) между грудиной и позвоночником.
- После каждого надавливания проследить за тем, чтобы грудная клетка расправилась (для наполнения полостей сердца венозной кровью), не отрывая от нее рук.
 - На момент вдоха массаж сердца прерывают.

1. В случае поражения электрическим током (молнией):

- вывести пострадавшего из-под действия электрического тока, используя подручные средства (доска, палка, сухая одежда, предметы, не проводящие ток), выключите рубильник;
- если пострадавший в сознании, без видимых тяжелых ожогов и травм, положите его на спину, расстегните стесняющую дыхание одежду;
- не позволяйте ему двигаться. Не давайте пить это вызовет рвоту и нарушение дыхания;
- при отсутствии сознания, но сохранившемся дыхании уложите пострадавшего на бок, на твердую горизонтальную поверхность, обеспечьте приток свежего воздуха.
 Обрызгайте водой, разотрите и согрейте тело;
 - дайте нюхать нашатырный спирт;
- в случае нарушения дыхания и сердцебиения немедленно приступайте к проведению искусственного дыхания и непрямому массажу сердца. Не прекращайте их до полного появления самостоятельного дыхания и сужения зрачков или до прибытия врача.

2. При носовом кровотечении:

- не запрокидывать голову пострадавшего назад, а наклонить ее вперед, удерживая при этом корпус в прямом положении, расстегнув воротник и пояс одежды;
- постараться высморкаться, прочистить носовую полость от слизи и сгустков свернувшейся крови, но лучше это проделать под струей воды;
 - зажать ноздри минут на 10 пальцами, большим и указательным;
 - положить холодный компресс на область носа и затылка;
 - можно также вложить в нос ватный или марлевый тампон;
- если через 5–7 минут кровотечение не прекратится, снова зажать ноздри и вызвать врача.

3. При кровотечении (артериальном, венозном):

- при сильном артериальном кровотечении (кровь имеет ярко-красный цвет) наложите жгут выше раны, ближе к месту ранения, подложив под него чистую ткань, и затяните его до полной остановки кровотечения;
- подложите под жгут записку с указанием точного времени его наложения (не более чем на 1-1,5 ч). Жгут нельзя закрывать повязками или одеждой;
- при венозном кровотечении (кровь имеет темный цвет) для временной его остановки поврежденную конечность поднимите вверх и на рану наложите давящую повязку.

4. При солнечном ударе:

- при легком перегревании выведите пострадавшего в прохладное место, освободите шею и грудь от стесняющей одежды, снимите обувь;
 - смочите ему лицо и голову холодной водой;
- уложите пострадавшего, приподняв ему голову; дайте холодное питье (немного минеральной или слегка подсоленной воды) и разденьте его;

- положите на голову смоченное в холодной воде полотенце или наложите холодный компресс на область шеи;
- до прибытия врача накладывайте на тело холодные компрессы, пить давайте после того, как пострадавший придет в себя.

5. При укусах и ужаливании насекомыми (осами, пчелами и т. д.):

- при ужаливании 1–2 насекомыми удалите пинцетом или ногтями жало с ядовитым мешочком (осторожно, чтобы не раздавить мешочек до удаления жала);
 - на место отека положите пузырь со льдом;
- боль и воспаление облегчают спиртовой компресс, примочки из тертого картофеля, растирание ужаленного места ломтиком чеснока;
- если оса или пчела случайно попали в рот, нужно сосать кусочки льда, пить сильно охлажденную воду;
- зуд от укусов комаров, мошкары, пчел (после удаления жала) можно устранить, протерев кожу нашатырным спиртом, раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), разрезанной луковицей, долькой чеснока, кашицей из поваренной соли, соком одуванчика.

6. При укусе змеи:

- не давайте пострадавшему двигаться;
- успокойте его: паника и возбуждение ускоряют кровоток;
- зафиксируйте с помощью шины пострадавшую от укуса конечность;
- приложите к месту укуса растертые или разжеванные листья подорожника;
- давайте обильное питье;
- не прижигайте место укуса марганцовкой, не накладывайте жгут, не давайте алкоголь.

Следует как можно быстрее обратиться за помощью к врачу.

7. При ушибе:

- обеспечьте пострадавшему полный покой;
- наложите на место ушиба холодный компресс (смоченный в холодной воде платок, полотенце) или пузырь со льдом.

8. После термического или электрического ожога:

- оттащить пострадавшего от источника поражения;
- не поливать обожженную поверхность кожи водой;
- наложить на обожженный участок кожи сухую стерильную повязку;
- при ожоге глаз сделайте холодные примочки из чая, немедленно вызывайте врача.

Чего категорически не следует делать при сильных ожогах:

- обрабатывать кожу спиртом;
- прокалывать образовавшиеся пузыри;
- смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки;
- срывать прилипише к месту ожога части одежды;
- прикасаться к нему рукой;
- разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться;
- поливать пузыри и обугленную кожу водой.

9. При порезах:

- при порезах стеклом тщательно осмотреть рану, очистить ее;
- промыть рану дезинфицирующим раствором (например, фурацилином);
- обработать рану йодом, наложить повязку;
- при сильном кровотечении перевязать жгутом выше места пореза, на рану наложить давящую повязку.

10. При отравлении пищевыми продуктами:

– дать пострадавшему 3–4 стакана воды или розового раствора марганцовки для промывания желудка, чтобы вызвать рвоту.

11. Помощь при утоплении:

- как можно быстрее извлеките утопающего из воды; удалите изо рта и носа ил, грязь, песок;
- переверните пострадавшего на живот, затем обеими руками приподнимите его за ноги и потрясите так, чтобы из дыхательных путей и желудка вытекла вода;
- начинайте сразу же делать искусственное дыхание. При возобновлении у пострадавшего самостоятельного дыхания напоите его горячим чаем, укутайте в одеяло и доставьте в лечебное учреждение.

12. При попадании инородного тела в дыхательные пути:

- прежде всего освободите рот от остатков пищи пальцем, обернутым марлей,
 платком, повернув голову пострадавшего набок;
- ударьте его в межлопаточную область ладонью (но не кулаком) для обеспечения проходимости дыхательных путей;
- если эти меры не помогают, то пострадавшего следует немедленно транспортировать в лечебное учреждение.

13. Во время эпилептического припадка:

- немедленно вызывайте врача;
- не пытайтесь в момент судорог приводить больного в чувство или переносить на другое место;
 - постарайтесь только придержать его при падении во избежание травм;
- уберите все острые и твердые предметы, способные травмировать больного или случайно нанести травму вам.

Помните: после прекращения судорог больной засыпает и происшедшего с ним не помнит, будить его нельзя!

14. При укусе собаки:

- не пытайтесь немедленно остановить кровь (кровотечение способствует удалению слюны собаки из раны);
 - промойте рану чистой водой;
- несколько раз продезинфицируйте кожу вокруг укуса йодом, раствором марганцовки, наложите повязку.

При подозрении на бешенство обратитесь к врачу.

15. При переломе конечностей:

- обеспечьте полный покой поврежденного участка тела;
- при открытом переломе и наличии кровотечения остановите его при помощи давящей повязки или жгута.

16. При обмороке:

- уложите пострадавшего на спину с несколько запрокинутой назад головой и приподнятыми руками, чтобы улучшить кровообращение мозга. Расстегните воротник и пояс, чтобы шея и грудь не были стянуты, обрызгайте лицо водой, похлопайте по щекам;
- дайте вдохнуть пары нашатырного спирта, одеколона, уксуса, раздражающих слизистую оболочку носа;
 - в душном помещении откройте окно, обеспечьте доступ свежего воздуха.

17. При болях в области сердца:

- больного необходимо уложить в постель и вызвать врача.

18. При болях в области живота:

- уложить больного в постель, вызвать врача.
- других мер самостоятельно не предпринимать.

Оказав первую медицинскую помощь, воспитателю, вожатому необходимо обязательно обратиться к врачу!

\sim	U	
C	инструкциеи	ознакомлены
	1 /	

 {{{	>>	20 г.	
_			(подпись)
<u>~~</u>	» (полпись)	20_ г	

ИНСТРУКЦИЯ ПО НОЧНОМУ ДЕЖУРСТВУ ВО ВРЕМЕННОМ ТУРИСТИЧЕСКОМ ЛАГЕРЕ

Настоящая инструкция определяет порядок организации ночного дежурства во временном туристическом лагере, действующем в пределах смены ДОЛ.

Ночное дежурство организуется из числа юных туристов-инструкторов, участвующих в ночном походе с целью:

- охраны сна и отдыха своих товарищей;
- охраны имущества лагеря;
- поддержания костра;
- предотвращения всевозможных неприятностей;
- воспитания силы воли и ответственности у юных туристов.

В ночном дежурстве участвует 2-3 человека (не более), как правило, это «жители» одной палатки. Сроки и время дежурства определяются на вечернем подведении итогов. График дежурства обсуждается открыто и гласно. Предпочтение в определении времени дежурства отдаётся интересам общества, но не личным. Время дежурства не может быть более 1,5 часов. Началом дежурства служит общее спокойствие в лагере. Это выглядит примерно так – после утверждения графика дежурства и посиделок, юные туристы расходятся по палаткам, укладываются спать. И только тогда, когда в лагере наступает абсолютная тишина (это значит, что все заснули), включается время до первого дежурства. Оно равно времени одного из дежурств, но не более 1,5 часов. На первые дежурства назначаются наиболее слабые участники, а на последние, – как правило, рыбаки. Они после дежурства сразу отправляются на утреннюю рыбалку. Во время дежурства нельзя громко разговаривать, смеяться, заниматься хозяйственными делами. В период дежурства дежурные должны регулярно (через каждые 15-20 минут) производить обход лагеря по периметру. Во время обхода они должны осмотреть все палатки, проверить наличие внешней границы, состояние складской палатки. У дежурных находятся: фонарь, свисток, часы, топор. Все эти вещи передаются как эстафета от одних дежурных другим. В случае, если наступает непредвиденная ситуация, следует срочно будить старшего (инструктора по туризму) или подать сигнал свистком, но ни в коем случае не отмалчиваться и прятаться по кустам. Нельзя использовать фонарь в виде игрушки, способа разглядывания всех шумов, подачи сигналов инопланетянам – он просто разрядится и другим дежурным придётся очень непросто. После окончания дежурства смена, сдавшая его, должна уйти в свою палатку и не мешать своим товарищам дежурить. Каждая смена оставляет запись в дневнике дежурства о прохождении дежурства, происшествиях во время дежурства и впечатлениях дежурных.



Организация деятельности КЮТ

ЮНЫЙ ИНСТРУКТОР ПО ТУРИЗМУ

Юный инструктор по туризму – звание, присваиваемое лучшим юным туристам по следующим показателям:

- 1. Он должен посетить и успешно сдать большинство зачётов.
- 2. Юный инструктор по туризму должен научить новичка 2–3 туристическим навыкам (по выбору самого новичка).
- 3. Юный инструктор по туризму не имеет дурных привычек, занимается физкультурой, не имеет медицинских противопоказаний для длительных походов и походов с ночёвками.
- 4. Он дисциплинирован, вежлив с друзьями и взрослыми, быстро и чётко выполняет задания и докладывает об их исполнении.

Юным инструктором по туризму может стать любой слушатель занятий Клуба юных туристов (КЮТ). Если это опытный турист и по каким-либо причинам он не может посещать занятия, то получить звание «Юный инструктор по туризму» может только после сдачи соответствующих зачётов в присутствии других членов КЮТ.

Юный инструктор по туризму получает соответствующий сертификат, подтверждающий освоение им определённых туристических навыков.

Лучшие юные инструкторы по туризму по окончании туристических походов имеют право на дополнительное награждение и поощрение от инструктора по туризму и руководства лагеря.

Звание «Юный инструктор по туризму» действует только на территории лагеря и в течение текущего летнего сезона.

УСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ

Границы территории вашего лагеря должны быть чётко обозначены камешками, ветками, листочками, цветами или ещё чем-нибудь.

У этой границы (забора) должен быть вход (можно закрывающийся).

Лагерь должен иметь своё название, и оно должно быть выложено чем-нибудь на видном месте.

Территория лагеря должна быть большая, чтобы вместить в себя постройку шалаша, кострище, место для отдыха, приёма пищи.

Для порядка в лагере назначаются комендант лагеря, его заместитель, дежурные, костровые, повара, санитары, оформители, дизайнеры, цветоводы, летописцы и т. д.

При оформлении лагеря не забывайте о правилах безопасности для своих жителей, окружающих вас соседей, а также для растений и животных, обитающих в окрестности.

КОСТРОВОЙ

(кто быстрее разожжёт огонь для приготовления чая)

Костровой должен быть в обуви, иметь защитные рукавицы. Одежда должна соответствовать погоде.

Тип костра для приготовления чая – «шалаш» (пионерский).

На розжиг хвороста костровому даётся 2 спички и ограниченное количество времени (3 минуты).

Разжигать костёр следует с подветренной стороны, заготовив специальный легко воспламеняемый материал из подручных средств природного характера (солома, мелкие сухие веточки, сухой мох).

Костёр «шалаш» выкладывается в виде конуса острым концом вверх под днище котелка. «Шалаш» предназначен для быстрого кипячения воды в небольшом количестве 1 литр воды при постоянно направленном огне закипает за 1–2 минуты.

Для приготовления вкусного и ароматного чая можно использовать фрукты, травы (мята, чабрец, полынь), чайную заварку, лесные ягоды, листья смородины, вишни в определённом соотношении. Все составные части закладывают в котелок после закипания воды, снимают котелок с огня и настаивают в течение 10–12 минут. Сахар добавляют по желанию участников команды. Следует помнить, что сахар отнимает вкус у чая и разрушает эмаль зубов. Если вы хотите приготовить настоящий чай, откажитесь от сахара вообще. Придумайте название своего вкусного напитка. Желаем успеха!

костровое хозяйство

К понятию «костровое хозяйство» относится всё, что необходимо для разжигания, складирования, поддержания и тушения огня в виде костра.

Костёр разводят на голой земле, освобождённой от травяного покрова.

Расстояние кострища от ближайших деревьев -2-3 метра, от нависающих сверху ветвей -4-5 метров.

Дрова для поддержания огня укладывают в три поленницы: тонкие, средние и толстые сучья.

Размер сучьев – 30–40 см.

Костровые, непосредственно работающие с костром, должны быть одеты, обуты, иметь защитные рукавицы.

Стойки для котелка, ведра с чаем, кашей и т. д. могут быть изготовлены из дерева в виде рогатин, могут быть сложены из устойчивых кирпичей или камней, или из любого другого огнеупорного материала.

Разводить костёр следует с наветренной стороны. С этой же стороны следует и подкладывать дрова.

Возле горящего кострища постоянно должен находиться хотя бы один из костровых.

У кострища должно находиться любое средство для экстренного тушения костра (земля, вода, лопата).

Никто кроме костровых не имеет права подкладывать хворост в костёр.

После использования костра его необходимо затушить любыми подручными средствами (земля, вода в любом виде).

После тушения костра кострище необходимо заложить травяным дёрном, снятым перед розжигом.

СТРОИТЕЛЬСТВО ШАЛАША ИЗ ПРИРОДНОГО МАТЕРИАЛА

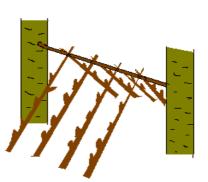
Шалаш строится как образец (макет) и должен вмещать не более 2 человек.

Схема строительства шалаша:

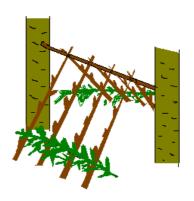
Между двумя деревьями вставить прочную распорку твёрдой древесины.

Обозначить «скелет» шалаша крупными ветками, поставленными толстым концом на землю, а острым на распорку так, чтобы боковые обрубки веток торчали вверх. Таких веток надо по 4 штуки с каждой стороны. Верхушки лучше связать попарно тонкими гибкими ветками или травой.

В итоге у вас должно получиться такое строение. Задняя и передняя части шалаша будут прикрыты ветками.



Затем выступающие части ветвей надо закладывать густыми лиственными частями деревьев или кустарника. Накладывать следует снизу вверх. Пустые места крыши закрывают листвой или пучками травы. Пол внутри шалаша выкладывают также листьями или травой. Вход закрывают связанными пучками травы или шкурами убитых животных. Перед входом – декоративный коврик.



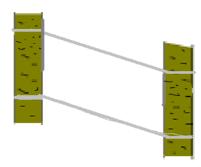
ПЕРЕПРАВЫ

(перильная, болото (по жердям), болото (по кочкам), мышеловка, паутинка)

Переправы необходимы для преодоления препятствий, встречающихся на пути у туристов. Проходить эти переправы можно только по одному. Любое касание земли также считается нарушением.

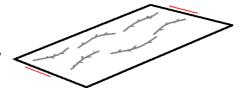
Перильная переправа

На перильной переправе нельзя отпускать руки от верёвки, перехватывать их крест-накрест. Ноги тоже нельзя отрывать от опоры и переставлять их крест-накрест. После прохождения этапа игрок громко объявляет: «Свободно!» Это — сигнал для следующего игрока.



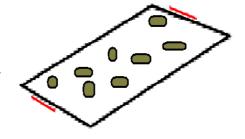
«Болото» (по жердям)

Проходить «болото» можно по жердям, расположенным на земле, не касаясь ничем земли. В начале и в конце этапа есть граница, которую нельзя задевать. Второй участник начинает движение только после команды «Своболно!»



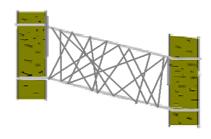
«Болото» (по кочкам)

Этап «Болото» проходят по кочкам, не касаясь земли никакой частью тела, по очереди, обязательно наступая на все кочки. Условие «двое на этапе» действует и здесь тоже. За границы заступать нельзя.



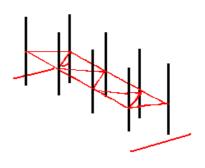
«Паутинка»

Необходимо пролезть сквозь отверстия в паутинке из верёвок, не задев ни за одну. Помощь команды не только возможна, но и полезна. В одно отверстие может пройти только один игрок.



«Мышеловка»

На этапе «мышеловка» надо проползти между стойками, начиная от указанной границы и подняться после следующей отметки. Нельзя задевать боковые стойки и верхние ограничители. Следующий игрок может выполнять задание только после команды «Свободно!»



НАВЫКИ ТУРИЗМА

KOCTEP

ТИПЫ КОСТРА

Разведение костра можно считать оконченным, когда получена небольшая кучка жарко тлеющих углей. До тех пор, пока в костре не образовались угли, он может погаснуть очень легко. Когда есть горящие угли, достаточно подбросить дров — и огонь снова разгорится.

В справочниках и руководствах принято делить костры на дымовые, жаровые и пламенные. Дымовые костры используются для сигнализации и для отпугивания комаров, слепней, гнуса; жаровые — для приготовления пищи, просушки вещей, для согревания людей, если они ночуют без палатки у костра; пламенные — для освещения бивака и приготовления пищи.

Дымовые костры используются юными туристами очень редко. Необходимости сигнализировать с их помощью, как правило, не встречается, а для использования их против комаров и гнуса нужен большой опыт. В качестве средства против комаров гораздо проще приобрести на группу флакон репеллента. Поэтому останавливаться на разведении дымовых костров мы не будем. На худой конец всегда можно подбросить в любой костер сырых веток, еловых лап или травы, чтобы получить столб дыма. А вот жаровые и пламенные костры следует рассмотреть подробнее.

Существует несколько основных видов таких костров:

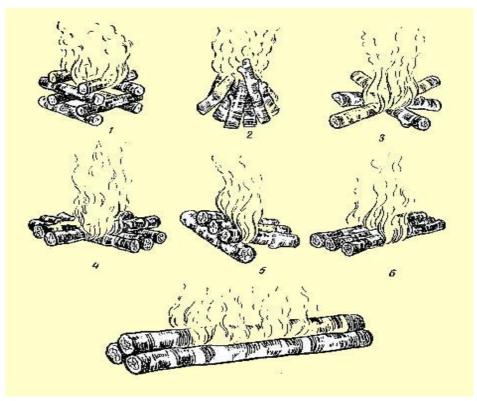
- **1. «Колодец».** Это один из видов жаровых костров. Его складывают из более или менее толстых коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также обогрева и сушки одежды.
- 2. «Шалаш». Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова выгорают в основном в своей верхней части, но зато, благодаря близкому соседству их горящих частей, пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Костер типа «шалаш» удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и вместе с тем хотят осветить лагерную площадку. Достоинство этого конусообразного или двускатного костра в том, что на него в качестве топлива идут нетолстые «бросовые» дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер вместе с тем имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сушняка.

- **3.** «Звездный». Поленья укладывают на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру.
- **4. 5. 6.** «Таежный». Складывается из длинных поленьев, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. В кострах типа «таежный» используется принцип взаимного разогревания горящих поверхностей, разделенных лишь узкими щелями. За счет этого жар усиливается, и между бревнами возникает достаточно сильная вертикальная тяга, хотя они и лежат очень близко друг к другу. Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, а также ночевать рядом тем, кто почему-либо не имеет палаток. Относясь к кострам длительного действия, «таежный» не требует частой подкладки дров.
- 7. «Нодья». Складывается уже не из отдельных поленьев или чурбаков, а из трех больших бревен длиной 2–3 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Прежде чем его разводить, надо иметь достаточно много жарких углей, которые получаются с помощью одного из костров, описанных ранее. Эти угли из компактной кучи надо разворошить и рассыпать узкой полосой длиной 2-3 м, соответственно длине заготовленных толстых бревен. Затем нужно набросать поверх углей хворосту. Когда хворост хорошо займется – закатить в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в 1/3 или наполовину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Очень полезно бывает предварительно пройтись вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню – так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо займутся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз, к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре 35-40 см или больше – всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные морозы. К костру ложатся ногами, сверху над спящими натягивается наклонный тент (в качестве тента можно использовать палатку – при ночлеге у такого костра она не понадобится).

Какие же из описанных костров относятся к жаровым, а какие – к пламенным? Это зависит не только от конструкций костра, но и от качества дров – смолистые или нет, совершенно сухие или с сыроватой корой, а также от манеры работы кострового.

Первые два типа «таежных» костров можно сделать жаровыми или пламенными, уменьшая или увеличивая ширину зазора между поленьями. Третий тип «таежного» костра в основном жаровой, но, изменяя расстояние между поленьями или поворачивая их вокруг продольной оси, можно и его сделать пламенным, правда, на короткое время. Даже «нодья», явно принадлежащий по своему назначению к жаровым, можно заставить работать как пламенный, подложив под верхнее бревно две поперечные чурки.

Опытный костровой знает характер огня: легко передвигая поленья в костре, он может заставить его в нужный момент дать больше света, увеличить или уменьшить пламя, обеспечить интенсивное или, напротив, медленное прогорание топлива.



КОСТРОВОЙ

Умение правильно и безопасно развести костер в любую погоду и поддерживать его

Первая ступень:

- уметь сложить и разжечь три вида костров, знать их применение;
- знать материалы для растопки и уметь их использовать;
- уметь выбрать и подготовить место для костра, соблюдая принцип не оставлять после себя «выжженной земли»;
 - различать и использовать только сухостойные деревья и валежник;
 - разжигать костер с трех спичек (или с пяти в плохую погоду);
 - знать правила пожарной безопасности и уметь затушить возгорание;
 - уметь хранить спички и растопку для костра.

Вторая ступень:

- знать и уметь разводить пять видов костров с одной спички;
- выполнить все требования первой ступени в зимних условиях;
- уметь восстановить почву после окончания лагеря;
- уметь оборудовать место для хранения и рубки дров.

Третья ступень:

- уметь сложить и развести костер для кэмпфайра, сигнальный костер;
- оборудовать место для лагеря на костровой поляне;
- провести лагерный костер в качестве организатора всех работ;
- подготовить одного человека на первую ступень;
- уметь развести костер без помощи спичек;
- знать правила противопожарной безопасности и уметь действовать по сигналу «пожар»;

- знать виды возгораний, методы борьбы с ними;
- знать типы древесины;
- знать выходы из чрезвычайных ситуаций в горах;
- владеть снежно-ледовой практикой;
- знать о животно-растительном мире гор.

УПАКОВКА РЮКЗАКА

Правильно выбрать и уложить рюкзак должен уметь каждый, кто собирается в поход. Как это сделать? Вот ряд полезных советов.

Выбирая рюкзак в магазине или на прокатной базе, надо прежде всего посмотреть, чтобы он был достаточно вместительным. Многие из рюкзаков, продающихся в магазинах, так малы, что пригодны только для воскресных походов. Лучше выбрать рюкзак с вшитым дном — он и вместительнее и удобнее при переноске. Нужно, чтобы у него были широкие лямки. Узкие лямки больно режут плечи, от них нарушается кровообращение, и затекают руки. Если лямки узки, их нужно подшить войлоком, фетром или, наконец, сшить узкий длинный мешочек, уложить туда вату и прошить. Получится нечто вроде длинной плоской подушки. Если же вместо плоской подушечки получится круглый валик, то это может оказаться еще хуже, чем вовсе не полшитые лямки.

Для больших походов (7–10 дней и более) хороши альпинистские и охотничьи рюкзаки, с вшитым дном, двумя боковыми и одним задним карманом. Лямки у них, как правило, достаточно широкие. Такой рюкзак лучше покупать тем, кто уже побывал в нескольких походах и намерен всерьез заниматься туризмом.

Много неудобств в пути могут доставить неправильно подогнанные лямки. Слишком короткие врежутся в плечи, да и рюкзак могут поднять так, что он лишится опоры на пояснице. Слишком длинные опустят рюкзак вниз — это тоже неудобно. Опытный турист сразу почувствует, хороши ему лямки или нет, а новичку рекомендуется, уложив рюкзак, обязательно попробовать несколько раз укоротить и удлинить лямки, чтобы подобрать наиболее удобную для себя длину. В случае необходимости лямки надо укоротить, проделав новые отверстия, или, наоборот, надставить, чтобы сделать длиннее.

В жаркую погоду многие любят снять рубашку и идти обнаженными по пояс, надев рюкзак прямо на голое тело. Делать это не рекомендуется, даже если лямки достаточно широки, хорошо подогнаны и мало беспокоят туриста. Грубая фактура рюкзачного брезента, а особенно лямок часто вызывает раздражение кожи плеч и спины, которое затем легко переходит в потертости. Поэтому в жаркий день лучше закатать рукава рубашки, выпустить ее из брюк и расстегнуть до низу.

Укладка вещей в рюкзак — очень важное умение и, кстати говоря, совсем не такое простое, как это кажется на первый взгляд. Прежде всего, надо твердо запомнить, что все вещи должны быть в рюкзаке. Между тем нередко приходится видеть в походе туристов, несущих в руках палатки, ведра или хозяйственные сетки. Руки должны быть свободны от груза, для того, чтобы пользоваться компасом, вынуть карту или блокнот, отвести ветки, когда идешь по лесу, придерживаться или страховаться при преодолении встречающихся в походе препятствий, наконец, чтобы при необходимости подать руку товарищу.

Почти все понимают, что, собирая рюкзак, надо, прежде всего, уложить к спине мягкие вещи — одеяло, куртку, свитер и т. д. Но далеко не все знают, что мало расстелить их равномерно вдоль всей спины. Надо, чтобы внизу спины образовался не-

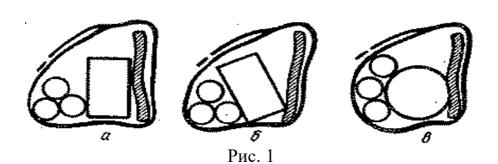
большой мягкий валик. Тогда вес груза распределится между плечами и поясницей. Иначе рюкзак будет сильно оттягивать плечи.

Вначале в рюкзак вкладывают свёрнутый цилиндром коврик и большой полиэтиленовый пакет (вкладыш) назначение которых — сформировать форму рюкзака и предохранить содержимое рюкзака от влаги. Затем к спине укладывают спальный мешок или одеяло, другие большие мягкие вещи, далее — тяжелые консервы, сахар, крупы. Сверху продуктов и в карманы рюкзака укладывают вещи, которые могут понадобиться во время движения по маршруту, личное снаряжение раскладывают в матерчатые или непромокаемые мешки, группируя их применительно к использованию, в одном — умывальные принадлежности, в другом — запасная обувь, в третьем — посуда. В походных условиях из алюминиевой миски и кружки трудно есть горячую пищу, лучше, если посуда из пластмассы. Исключение можно сделать для миски, в которой рассчитывают поджаривать еду на костре, и плоского котелка с крышкой, снабженной ручкой из ложек. Удобны деревянные, но надо помнить, что при небрежном отношении они легко ломаются.

Иногда туристы набивают рюкзак так, что он становится похожим на шар. Нести такой рюкзак очень неудобно — место соприкосновения со спиной слишком мало. Надо стараться, чтобы рюкзак широко прилегал к спине. Поэтому важно следить за тем, чтобы вещи в средней части не занимали по объему больше места, чем в нижней и верхней, тогда рюкзак не приобретает шарообразной формы. Иногда бывает, что шарообразную форму рюкзак принимает из-за того, что остались незаполненными нижние углы рюкзака, к которым крепятся лямки. Тогда туда можно положить какието мелкие мягкие вещи — запасные носки, например. Но бывает и такое: рюкзак уложен вроде бы правильно, а все равно получился похожим на надутый мяч. В этом случае достаточно немного примять его коленом или побить рукой в средней части, и он примет нужную форму.

Очень часто рюкзак бывает неудобным для переноски из-за неумелого распределения тяжестей внутри рюкзака. Пока турист не приобрел опыта в укладке рюкзака, можно воспользоваться следующими советами.

Тяжелые вещи лучше класть вниз, а не сверху, и ближе к спине, а не кнаружи (конечно, не забывая про мягкую прокладку вдоль спины). Если в рюкзаке остается пустое место, то свободное пространство следует заполнять, укладывая вещи друг на друга, чтобы рюкзак «рос» вверх, а не в ширину. Укладывая рюкзак, надо помнить, что в результате тряски, возникающей при ходьбе, неплотно уложенные вещи начинают смещаться. Вот один из типичных случаев (рис. 1). Кастрюля или ведро, находящиеся в рюкзаке, в нижней части довольно плотно обложены вещами, а в верхней сравнительно свободно (а). Через некоторое время верхняя часть ведра начнет заваливаться назад и край дна врежется в спину туристу (б). Это же может произойти с пачками сахара, поставленными вертикально, топорами и т. д. Чтобы ничего подобного не происходило, надо соблюдать два правила. Во-первых, стараться уложить вещи, учитывая их центр тяжести, так, чтобы предметы при ходьбе не смещались. Скажем, в приведенном примере ведро можно было бы положить горизонтально (в). Во-вторых, надо уложить вещи так, чтобы они распирали друг друга, взаимно удерживаясь в приданном положении.



Не надо бояться туго набивать рюкзак и засовывать некоторые вещи, прилагая усилие. Снаружи хорошо видно, где брезент рюкзака натянут и ничего больше не поместится, а куда можно положить еще что-нибудь

Когда вещей много или рюкзак мал, приходится именно так переносить палатку, спальный мешок. В этом случае предметы, предварительно завернутые в непромокаемый материал, надо плотнее привязывать к рюкзаку.

Их лучше крепить поверх рюкзака, скажем, под клапаном, либо снизу под дном рюкзака. Между тем многие туристы в походе стараются укрепить их, цепляя к клапанам и застежкам наружных карманов.

В таком положении даже пустое ведро станет сильно оттягивать рюкзак, и он будет казаться намного тяжелее, чем на самом деле.

Вообще не следует избегать переноски вещей под клапаном. Туда удобно положить куртку, рубашку или плащ, чтобы они были под рукой. На первый взгляд кажется, что эти вещи могут легко выпасть оттуда. Но эти опасения не оправданны. Некоторые опытные туристы предпочитают укладывать вещи не прямо в рюкзак, а размещать их (или хотя бы часть их) в отдельных мешочках. Скажем, одеяло и носильные вещи кладут в один мешок; носки — в другой, поменьше; всякая мелочь — записная книжка, почтовые открытки, носовые платки — в третий. При подобной укладке в рюкзаке больше порядка, легче найти нужную вещь, да и на сборы рюкзака уходит меньше времени. Но зато в рюкзаке помещается меньше вещей, чем при сплошной загрузке, потому что мешочки не позволяют полностью использовать пространство между крупными вещами.

Наконец, укладывая рюкзак, надо иметь в виду, какие из вещей могут понадобиться в дороге или на привале в первую очередь. Нет смысла, например, убирать далеко в глубь рюкзака ту посуду, которая нужна на дневном привале. Зато весь сахар, кроме одной расхожей пачки, можно спрятать на самое дно.

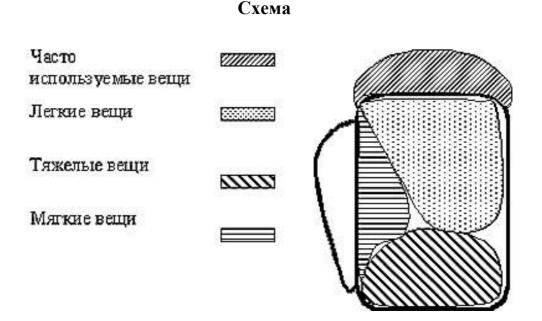
Наружные карманы рюкзака можно использовать по-разному. Некоторые туристы советуют постоянно держать там мелкие вещи, которые могут легко затеряться в рюкзаке, например туалетные принадлежности или индивидуальную посуду. Другие не рекомендуют делать карманы постоянным местом хранения каких-либо определенных вещей, а класть туда то, что может, судя по обстановке, понадобиться в пути. Если мы выходим рано, по холодку, но день предвидится жаркий, лучше положить туда косынку или панаму, если день пасмурный — то плащ. Можно положить туда упакованные в непромокаемую обертку спички и растопку или дневник с карандашом и ножиком.

Недопустимо, чтобы при движении в рюкзаке гремели плохо уложенные предметы. Укладывая рюкзак, обязательно запомните местоположение вещей, чтобы в любой момент можно было достать необходимое.

Чтобы не разлились лекарства или другие жидкости, на горлышки пузырьков рекомендуется надевать резиновые соски или напальчники.

Когда вещи будут аккуратно уложены, наденьте рюкзак и проверьте, удобно ли вам. Правильно уложенный рюкзак должен хорошо прилегать к спине вогнутой стороной. Нежелательно располагать крупные предметы на рюкзаке или снизу его.

В конце концов, у каждого опытного туриста вырабатывается своя система укладки рюкзака.



УРОВНИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

1 уровень:

Укладка рюкзака.

Установка/упаковка палатки.

Разведение костра.

Ориентирование по карте и компасу.

Понятие азимута.

Узлы (прямой, академический, шкотовый, схватывающий и «проводник» петлей).

Преодоление «обезьянника».

Подъем-спуск.

2 уровень:

Планирование походов (прокладка маршрута и порядок его прохождения, подготовка раскладки и проч.).

Методы ориентирования.

Узлы (брам-шкотовый, схватывающий и проводник одним концом, «стремя»).

Необязательные узлы («восьмерка» – 2 вида, карабинные узлы и т. д.).

Установка турполосы.

УСТАНОВКА ПАЛАТКИ

Палатка — дом туриста. В ней размещаются для отдыха и сна, спасаясь от ветра, дождя, снега, от комаров и мошки. Но даже от легкой, прочной, непромокаемой палатки мало пользы, если она плохо поставлена. Сильный ветер может свалить ее, а дождь тотчас проникнуть внутрь.

Предпочтение можно отдать легким палаткам типа «юрта». В комплекте с ней надо иметь колышки (штыри) из тонкого металлического прута или уголков. Чтобы колышки не терялись и не рвали вещи, их убирают в чехол. Чехол желателен и для палатки. Несмотря на то что палатки изготавливаются из непромокаемых тканей, в

дождь их лучше накрывать полиэтиленовой пленкой, которая прикроет не только палатку, но и поставленные возле нее рюкзаки.

Выбранное горизонтальное место очищают от кочек, камней, шишек. В горной местности с этой целью убирают с части площадки землю или выкладывают площадку плоскими камнями. В крайнем случае палатку ставят так, чтобы головы туристов были выше ног. Палатку желательно ориентировать «входом» на открытое место – поляну, опушку, лес, озеро, а задней стенкой – к ветру.

Площадка для палаточного городка должна быть сухой и ровной — без ям, кочек, бугров, камней и корней деревьев. Проследите, чтобы поблизости не было муравейников и сильно нависающих гнилых стволов.

Не устанавливайте палатки на лесных полянках с высокой травой, берегите травяной покров. Для мягкости лучше устелите полы сухими листьями или хвойным лапником. Ветки ломайте только у больших деревьев – по две-четыре от дерева.

Натягивают палатку несколько человек, чаще всего двое, четверо. Располагают ее входом к костру, к реке, а в ветреную и ненастную погоду – в сторону, куда дует ветер.

Палатку расстилают и укрепляют ее пол, начиная с угловых растяжек, с растяжек, расположенных по диагонали или находящихся с какой-то одной стороны. Когда пол готов, устанавливают опорные стойки, которые поддерживают конек. Лучше расположить их снаружи, потому что при сильном натягивании петли рано или поздно начинают вырываться из ткани, и, сколько ни латай разрывы, брезентовый дом ваш уже не будет надежен и прочен.

Забивая колышки, придавайте им наклон в сторону от палатки, а не к ней, иначе оттяжки будут легко соскакивать. При натягивании коньковых оттяжек через опорные стойки следите, чтобы конек палатки, стойки и колышек, за который крепится оттяжка, были на одной прямой. Настоящие туристы не станут вырубать на каждом привале новые колышки, а изготовят комплект колышков из дюралюминиевых уголков или тонкого металлического прута (диаметр – 5 мм) и носят их с собою в брезентовом чехле. С таким запасом установить палатку удобно и просто.

На случай дождя окопайте палатку канавкой для стока воды.

Чтобы в дождь палатка не промокала, натягивайте ткань хорошенько. Протекает она в первую очередь на скатах, где образовались морщинки.

Можно воспользоваться в дождь полиэтиленовыми накидками.

У входа повесьте марлевый полог для защиты от комаров и мошкары. Спасают от комаров и кустики полыни.

Туалетные принадлежности складывайте в карманы палатки, обувь ставьте у входа, под пол.

Неорганизованные туристы иногда ленятся носить с собой палатку и принимаются сооружать балаганы, шалаши из хвойных веток, безжалостно истребляют хвойный молодняк, забивают гвозди в живые стволы, портят редкие породы деревьев. Никогда не позволяйте делать это ни себе, ни другим.

ВИДЫ МАРШРУТОВ И ТРЕБОВАНИЯ К ИХ СОСТАВЛЕНИЮ

Маршруты бывают: линейные; «ромашка»; комбинированные. При составлении маршрута необходимо учитывать следующие моменты:

1. Протяженность.

- для 6–7 классов переход до 8 км в сутки
- для 7–9 классов до 12 км
- для 9–11 классов до 20 км

- **2. Весовые нагрузки** (рюкзак не должен превышать 1/4 собственного веса, при длинном походе необходимо прикинуть раскладку и, в случае слишком больших нагрузок, сократить поход или сделать «заброски»).
- **3. Безопасность** заранее определить пути передвижения, привалы (10–15 мин отдыха на каждые 45–50 мин хода).
- **4. Назначить направляющего** (должен знать маршрут и обладать равномерным шагом).
 - 5. Назначать замыкающего (должен быть силен, внимателен).
- **6. Продумать места для стоянок** (недалеко от населенного пункта, вдали от ЛЭП и железных дорог, вблизи водоема, наличие дров).
 - 7. Продумать варианты схода группы с маршрута, экстренной связи и эвакуации.

ПРИ ДВИЖЕНИИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- 1. Через 10–15 мин после выхода полезно сделать привал с целью исправления ошибок при укладке вещей и обувании.
- 2. Передвижение по дорогам осуществлять гуськом, по обочине, навстречу машинам.
 - 3. В колонне сначала идут самые слабые (младшие), а затем более сильные.
 - 4. Дистанция при движении 2–3 м.
 - 5. Направляющий опытный, знающий маршрут, обладает ровным шагом.
 - 6. Замыкающий опытный, обладает знаниями по медицине, следит за группой.
- 7. Между направляющим и замыкающим налажена связь (крики, флажки, рации и проч.).
 - 8. Переходить шоссе всем вместе, фронтом (цепью).

НА СТОЯНКАХ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ, ЧТОБЫ:

- 1. Употребляемая вода была кипяченой.
- 2. В пищу не употреблялись ягоды и грибы неизвестного происхождения.
- 3. Топор находился в надежных руках или безопасном месте.
- 4. Дети не купались без разрешения и присмотра взрослых.
- 5. Костром занимались опытные люди.

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

Для организации подобного рода мероприятия необходимо для себя прояснить, с какой целью оно планируется: с целью ознакомления детей с окружающей средой или же развития навыков выживания и адаптации в природной среде.

В первом случае достаточно обойтись двух- или трехчасовой прогулкой за пределами лагерной территории. Ребята совершают прогулку в лес, собирают материалы для поделок, гербария, наблюдают за жизнью насекомых, знакомятся с растениями разных видов и т.п. Конечно же, не обходится без игр (например, игра в прятки) и маленьких соревнований.

Например, прогулка проходит по еловому лесу. За определенное время кто больше соберет в корзину шишек (командная игра). Выложить из желудей свое имя и т. п. Кульминационным моментом мероприятия может стать сюрприз. В конце прогулки ребята «набредают на чудо-дерево», на ветках которого в бумажных пакетиках

висит «сухой паек» – бутерброды, фрукты, сладости. Об этом сюрпризе, конечно же, надо позаботиться заблаговременно.

Если прогулка проводится в первой половине дня, в вечернее время, после того, как дети отдохнут, можно собраться всем вместе и побеседовать, поделиться своими наблюдениями и впечатлениями. В разговоре с ребятами вожатый сразу для себя выяснит, была ли прогулка для ребенка просто развлечением, обычным ничего для него не значащим времяпровождением или же носила познавательный характер. Вопросы могут быть примерно такого плана:

1. Твои действия во время прогулки?

<u>Предполагаемый ответ</u>: смотрел по сторонам; разговаривал с товарищем; внимательно слушал рассказ вожатого; наблюдал за жизнью леса, прислушивался к ветру, гудящему в стволах; к шелесту листвы, пению птиц и т.п.

2. Можешь ли ты вспомнить, чем пахнет лес?

<u>Предполагаемый ответ:</u> не обратил внимания; травой, смолистой хвоей; грибной сыростью; прелой листвой, цветами; свежестью и т.п.

3. Какой лес на ощупь?

<u>Предполагаемый ответ:</u> никакой; глупый вопрос; шершавый, когда гладишь рукой по стволу дерева; колючий, когда дотрагиваешься до еловой ветки или куста голубики; мягкий и нежный, когда идешь босиком по молодой травке и т.п.

4. А какой лес на вкус?

<u>Предполагаемый ответ</u>: что за идиотский вопрос?; гнилостный с привкусом преющей листвы; сладкий от земляники и черники; кисловатый от брусники; терпкий от хвоинок и т.п.

Возможно, среди ребят найдутся такие, которым прогулка показалась скучной и неинтересной. Необходимо дать им возможность высказаться, почему им не понравилось, что они ожидали получить от прогулки? Ответы могут быть самые непредсказуемые, например, комаров было много в лесу. Какое может быть удовольствие от прогулки, если они атакуют тебя со всех сторон и больно кусаются.

Вот здесь вполне будет уместен такой вопрос к недовольному: «Уверен ли он, что именно комары его кусали?» Посеяв смятение и недоумение в душе «недовольного пессимиста», следует обратить его внимание на тот факт, что комар — в общемто насекомое вполне безобидное, он не кусается. А вот комарихи — те доставляют немало хлопот человеку. Ну, а если посмотреть на ту же комариху, но несколько иначе, призвав всю свою фантазию и выдумку?..

Прекрасная портниха, Лесная комариха, Весь день кроила, шила, Не покладая рук.

Красавцу водомерке Назначена примерка: Ему для светской жизни Необходим костюм...

А после водомерки Еще одна примерка. Придет ужасно нервный, Ворчливый старый жук: «Жжжилетка жжжмет ужжжасно, Карман пришшшит напрасно. Жжжелательно исправить И быстро перешить!..»

Усталая портняжка, Печальная бедняжка, Опять берет иголку И начинает шить.

Игла в руках мелькает, Бедняжечка вздыхает: «Ах, если бы возможно Профессию сменить!..»

(Е. Арсенина)

В обыденной на первый взгляд ситуации можно увидеть необычное и неординарное. Одного комары донимают и раздражают, а другого вдохновляют. Быть может дело вовсе и не в комарах? Умение видеть, слышать, анализировать, сопоставлять, размышлять и творить является основополагающим фактором личностного развития каждого человека.

Исходя из вышесказанного, можно предложить ребятам попытаться все свои впечатления, чувства и ассоциации, вызванные прогулкой выразить в творческих работах. Это могут быть: рисунок, небольшой рассказ, очерк, заметка в лагерную газету, четверостишие или целое стихотворение, поделка из собранного во время прогулки материала и т.п. Выполненные творческие работы выставляются в помещении библиотеки. Лучшие работы могут быть отмечены на торжественной линейке, посвященной закрытию лагерной смены.

Для развития навыков выживания и адаптации в природной среде мало одного дня. Запланировав в своей работе однодневный поход, вожатый должен заранее подготовиться сам и подготовить ребят к предстоящему серьезному и ответственному мероприятию.

Совместно с физруком предварительно продумывается маршрут похода; заранее выбирается стоянка для лагеря, которая должна полностью отвечать всем требованиям безопасности, исключающим вероятность несчастного случая или травмы. Желательно накануне похода уточнение погодных метеосводок.

Необходимо позаботиться: об аптечке, запасе чистой питьевой воды, компасе, необходимых инструментах, котелке и треножнике, сухом пайке, рассчитанном на сутки, палатке и т. п.

Походная аптечка должна состоять из индивидуальных пакетов первой помощи: пластыря, ваты, йода и зеленки, борной кислоты, нашатырного спирта, вазелина, бинтов, резинового жгута и др. необходимых в данном случае лекарств. Аптечка должна быть тщательно упакована и храниться у санитара. Санитар (санитары) должен специально проинструктирован медиком о правилах применения того или иного средства.

Незадолго до похода, с ребятами проводятся беседы на темы: ориентация в природе (природные компасы); природные барометр и часы; соблюдение личной гигиены в походных условиях; правила поведения на природе и т.п.

Также отрабатываются навыки оказания первой необходимой помощи пострадавшему во время несчастного случая (беседа медицинского работника); правила по-

ведения во время экстремальной, непредвиденной ситуации; как можно разжечь костер без спичек (при помощи увеличительного стекла и сухого мха); как правильно и быстро ставить палатку и т. п.

ПРИРОДНЫЕ БАРОМЕТРЫ

Самыми лучшими барометрами в народе считаются растения. Они безошибочно могут подсказать, какая погода ждет вас в предстоящем походе.

Одуванчик сжался и наклонил цветок и листья — это к дождю. *Ноготки (календу-ла)* при приближении непогоды сразу же свертывают свои лепестки. Цветы-шишки *клевера* как будто сжались и склонились к земле — значит будет дождь.

По поведению птиц исстари наши предки с точностью могли определить изменение погоды:

- ласточки летают низко над землей к дождю, а высоко к ясной погоде;
- галки чешутся или стаями летают, ворона купается к ненастной погоде;
- к ясной погоде галки собираются гурьбой и кричат;
- ворона каркает к ненастью.

Перед грозой природа как будто замирает: муравьи прекращают свою непрерывную работу по благоустройству муравейника и прячутся в своем убежище; растения стоят с поникшими головками; прекращается гомон и щебетанье птиц, даже кузнечики прекращают свое стрекотанье, лишь слышно назойливое жужжание мух. Наступает звенящая тишина. Возникает чувство напряжения, которое вскоре разряжается грозой и ливнем.

Задание: накануне похода ребята наблюдают за растениями, поведением насекомых и птиц. Каждый из них на листочке записывает свое предсказание погоды на завтра и отдает вожатому или воспитателю. На следующий день, выясняется, кто был наиболее внимательным и смог точно определить погодные условия.

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

У растений с яркими и крупными лепестками венчиков цветки раскрываются и открываются периодически на протяжении суток. По таким «Биологическим часам» можно определять время. Единственное неудобство — время цветочные часы могут показывать только в ясный солнечный день. В дождливую, пасмурную погоду цветы либо не раскрываются вовсе, раскрываются совершенно в другое время.

С трех до пяти утра первыми раскрываются козлобородник луговой, мак, цикорий дикий, горчак, осот огородный, осот луговой, шиповник.

С шести до девяти часов цветы льна, картофеля, ястребинок, цветки вьюнка полевого, одуванчика обыкновенного, полевая гвоздика, осот полевой, кукушкины слезки, латук огородный, кувшинка белая и др.

С девяти до десяти часов утра просыпаются и раскрывают свои цветки ноготки полевые, лесная кисличка, садовые бархатцы, смолевки и торичники; лотос.

К середине солнечного дня все пестрит красками от раскрывшихся венчиков цветов. С начала вечера открывает свои крупные белые цветы душистый табак. Ночная фиалка начинает благоухать только после захода солнца. В конце светового дня до захода солнца, красуются цветами куст шиповника и смолевка.

Первыми начинают закрываться те растения, которые «проснулись» раньше других.

С десяти до одиннадцати часов «засыпают», то есть закрываются цикорий дикий, латук огородный, осот полевой.

С одиннадцати до двенадцати: осот огородный, ноготки полевые, осот луговой.

В 13 часов: туника проросшая, ястребинка зонтичная;

В 14 часов: ястребинка степная;

В 15–16 часов: торичник, ястребинка волосистая;

После 17 часов: кувшинка белая, ястребинка сизая, цветки льна;

С 20 до 22 часов: одуванчик обыкновенный, дрема луговая, табак душистый.

Ориентирование.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КАРТЫ И КОМПАСА

Ориентирование без карты и компаса позволяет с помощью небесных светил и некоторых местных предметов определить стороны горизонта.

Ориентирование по часам и солнцу. Для этого часовую стрелку направляют в сторону солнца: при таком положении часов биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой 2 на циферблате (в период с октября по март — цифрой 1) укажет примерное направление на юг. Часы должны идти по местному времени. Точность ориентирования этим способом летом невелика. Ошибка может достигать величины 20—25°.

Ориентирование по Полярной звезде. Направление на Полярную звезду определяется следующим образом. Через две крайние звезды «ковша» Большой Медведицы мысленно проводится прямая, на которой откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда, точно указывающая (ошибки менее 2°) на север.

Ориентирование по луне. Для приблизительного ориентирования полезно знать, что летом в первую четверть луна в 20 часов находится на юге, в 2 часа ночи — на западе, в последнюю четверть в 2 часа ночи — на востоке, в восемь утра — на юге. При полнолунии ночью стороны горизонта определяют так же, как по солнцу и часам, причем луна принимается за солнце.

Ориентирование по местным предметам.

Некоторые местные предметы и признаки также могут служить простейшим, хотя и не очень точным «компасом» для путешественника.

Известно, например, что мхи и лишайники покрывают северную сторону деревьев и камней, смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев или кустов и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный, алтарь у православных церквей находится на востоке и т. п.

Не рекомендуется ориентироваться по таким неверным, хотя и всем известным признакам, как густота и пышность кроны с той или иной стороны у отдельно стоящего или находящегося в гуще леса дерева, по годичным кольцам прироста древесины на пнях спиленных деревьев. И густота кроны и ширина годичных колец зависят от целого ряда факторов, среди которых освещенность солнцем может быть не главным.

Весьма осторожно надо прибегать к ориентированию по квартальным столбам в лесу. Хотя считается, что ребро между двумя соседними гранями столба с наименьшими цифрами указывает на север, нужно помнить, что просеки в данном лесу могут быть прорублены не по меридианам и параллелям, а по линии рельефа или параллельно дорогам и границам угодий.

Ориентирование по туристской маркировке.

Туристская маркировка — это система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки туристских маршрутов.

Маркировка включает различные виды марок, направляющих стрелок, указателей и иных знаков, которые в своих символах, форме, цвете и буквенно-цифровом коде несут необходимую для туриста информацию и помогают ориентироваться на местности.

Главный элемент маркировки — маршрутная марка — имеет форму прямоугольника (основной формат — 180—240 мм), на белом поле которого нанесена цветная полоса или поставленный на угол квадрат. Марка с красной полосой обозначает многодневный категорийный маршрут, с синей — на значок «Турист СССР», с зеленой — 3—4-дневный, с желтой — 1—2-дневный (с ночлегами). Марки с цветными квадратами обозначают различные маршруты для походов без ночлегов.

Ориентируясь по маркам, туристы могут пройти маршрут без карты, компаса и описания (указательные, предупреждающие, предписывающие и запрещающие знаки подскажут, где имеются объекты для осмотра, бивачные площадки, приюты, охраняемые природные достопримечательности, места для купания, каково расстояние до того или иного пункта, какие виды деятельности туристов разрешены, какие опасности ожидаются впереди и т. п.). Поскольку маркировка в полном объеме осуществляется лишь на плановых маршрутах, в самодеятельных путешествиях І—ІІІ категорий сложности для ориентирования используются также знаки упрощенной маркировки.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ С КАРТОЙ БЕЗ КОМПАСА

Ориентирование с картой, но без компаса отличается тем, что карту ориентируют по линиям местности или по ориентирам.

Ориентирование по линии местности. В походе применяется при совпадении маршрута с прямолинейным участком дороги, просеки, реки. В данном случае достаточно провизировать направление еще на один ориентир. Пересечение этого направления с изображением линии местности на карте и даст точку стояния (метод полуобратной засечки).

Точечный ориентир и метод обратной засечки. При нахождении туриста вблизи точечного ориентира следует найти этот ориентир на карте и по второму ориентиру направить верхний обрез карты на север. Если ориентиры находятся далеко, то точку стояния определяют методом обратной визирной засечки. Для этого, сориентировав карту, последовательно визируют и прочерчивают направления к двум ориентирам. Точка пересечения направлений будет точкой стояния. Для контроля берут третье направление.

Способ Болотова. Применяют при невозможности точно сориентировать карту. Для этого из одной точки на листке прозрачной бумаги последовательно визируют и прочерчивают направления на три видимых на местности и опознанных на карте ориентира. Затем накладывают прозрачную бумагу на карту так, чтобы прочерченные направления на ориентиры прошли через их изображения на карте. При таком положении листка точка на нем (и карте) будет точкой местонахождения туриста.

На практике путешественники часто прибегают также к приближенному ориентированию, определяя точку стояния по расстоянию до ближайшего имеющегося на карте ориентира.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ КОМПАСА И КАРТЫ

Ориентирование с помощью карты. Служит для определения своего местонахождения. Для этого карту кладут горизонтально, ставят на нее компас и вращают карту вместе с компасом так, чтобы направление стрелки компаса совпало с меридианом. Так как направление магнитной стрелки не точно совпадает с направлением на географический полюс, то различают два меридиана – истинный (географический) и магнитный.

Разница между истинным и магнитным меридианами называется углом магнитного склонения и может достигать величины в 10–20° и более и иметь разный знак.

Учет магнитного склонения. Необходим для точного определения своего местонахождения. Местное склонение иногда указывают на карте. Но его можно определить также по Полярной звезде или приближенно, без учета местных магнитных аномалий, по прилагаемой схеме.

Если магнитное склонение восточное, то на картах оно подписывается со знаком плюс (например, $+7^{\circ}$). Это означает, что истинный север находится влево от направления северного конца магнитной стрелки на величину в 7° . Следовательно, надо повернуть компас так, чтобы северный конец стрелки совпал с указанием на лимбе « 7° ». Тогда ось лимба С — Ю пройдет через истинный географический меридиан и компас окажется точно ориентированным по отношению к сторонам горизонта. В случае западного магнитного склонения (знак минус) истинный север лежит вправо от северного конца стрелки также на величину градусов магнитного склонения.

Определение своего местонахождения. После того как карта сориентирована, ее «привязывают» к местности путем визирования на заметные предметы или с помощью компаса. Для этого узнают по компасу магнитные азимуты на два ориентира и, сделав поправки на местное магнитное склонение, определяют географические (истинные) азимуты этих ориентиров. Затем из точки изображения ориентиров на карте проводят линии под обратным азимутом (обратный азимут равен наблюдаемому $\pm 180^{\circ}$). Пересечение линий на карте и определит точку вашего местонахождения.

ДВИЖЕНИЕ ПО АЗИМУТУ

Азимут.

Что такое азимут? Это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки от направления на север до направления на данный предмет (ориентир). Азимут измеряется в градусах от 0 до 360. Если за исходное направление принимается географический меридиан, азимут называется истинным; если за исходное направление принимается магнитный меридиан, азимут называется магнитным.

Движение по азимуту.

Заключается в определении на местности нужного направления по заданному азимуту и выдерживании этого направления в пути до выхода к намеченному пункту. В походе к движению по азимуту обычно прибегают на закрытой местности или в

бездорожье, для чего заранее по карте определяют магнитные азимуты и расстояние до ориентиров.

Движение с использованием промежуточных ориентиров.

При движении по азимуту практическая точность выхода на ориентир составляет обычно до одной десятой пройденного маршрута. Поэтому всегда желательно намечать на маршруте промежуточные ориентиры. Для этого перед движением устанавливают визирное приспособление компаса на нужное направление и ориентируют компас. Затем визируют в нужном направлении (или рядом с ним) какой-нибудь ярко выраженный и не очень отдаленный ориентир, к которому и двигаются. Достигнув ориентира, операцию повторяют вновь. При определении направления надо следить, чтобы северный конец стрелки компаса совпадал с отметкой севера на его лимбе.

При движении по азимуту на пути туристов могут встретиться значительные по ширине препятствия, например озеро или скальный участок. Для строгого выдерживания общего направления обходить их желательно по ломаной прямой с наименьшим количеством «колен». При обходе следует четко записать величины промежуточных азимутов и расстояния, пройденные по ним.

Чтобы не сбиться с правильного направления, полезно в процессе движения вычертить на листе блокнота (на планшете), путь обхода с углами и длинами «колен».

движение без четких ориентиров

При отсутствии ориентиров.

В поле, тундре, степи, где нет ориентиров, или при плохой видимости можно двигаться методом створа. Руководящий движением турист контролирует направление, находясь в конце группы: он видит всю цепочку туристов, может сопоставить ее направление с заданным азимутом и — своевременно предупредить об отклонениях.

При наличии солнца (луны, звезд) можно двигаться по азимуту, замерив угол направления по отношению к этим небесным телам. Через каждые полчаса их положение на небе надо уточнять с помощью компаса. Из приемов такого ориентирования наиболее распространено ориентирование по своей тени.

В ветреную погоду полезно запомнить направление ветра или движения облаков относительно сторон горизонта.

На широких открытых пространствах зимой можно ориентировать движение по снежным застругам. В густо заросшей местности для выдерживания направления рекомендуется поочередно обходить встречающиеся препятствия – деревья, кусты, завалы – то с левой, то с правой стороны.

Иногда при отсутствии промежуточных ориентиров полезно делать заведомое отклонение в определенную сторону от заданного азимута. Пройдя рассчитанное шагами или по времени движения расстояние до конечного ориентира, туристы круто сворачивают в сторону и разыскивают в новом направлении (одном, а не в двух противоположных, как было бы, если они двигались прямо по заданному азимуту) искомую точку на местности.

При больших расстояниях надо намечать ограничительные (боковые) ориентиры, а конечный ориентир выбирать по возможности линейным и таким, чтобы он был развернут широким фронтом к направлению движения туристов.

При потере ориентировки.

На легком участке можно продолжить движение вперед всей группой до выхода на известное место. На сложном отрезке маршрута так делать нельзя: здесь лучше потратить время на тщательную разведку, чем идти вслепую.

Если туристы заблудились и разведка не дает надежды правильно сориентироваться, то при отсутствии дорог им надо выходить на «воду» и идти вдоль нее вниз по течению: ручей приведет к речке, та – к большой реке, на которой туристы обязательно встретят человека, жилье, получат необходимую помощь. По пути следует оставлять на видных местах туры с записками – это облегчит и ускорит поиск пропавших.

ОЦЕНКА ВРЕМЕНИ

Определить время можно по солнцу (солнечные часы), луне, звездам и отдельным явлениям природы, имеющим суточный ритм развития. Умение определять время без часов важно для туристов не столько на случай потери или поломки последних, сколько для развития наблюдательности и осуществления различных видов наблюдения над природой.

Для ориентировочной оценки времени в ясные летние дни можно использовать цветы. Ниже приводится таблица с указанием часов, в которые раскрываются и закрываются некоторые, наиболее часто встречающиеся в средней полосе страны цветы.

Названия растений	Цветы раскрыва- ются (часы)	Цветы закрывают- ся (часы)
Козлобородник лу- говой	4–5	10–11
Цикорий	5–6	15–19
Шиповник полевой	5–6	20–21
Одуванчик	6–7	15–18
Осот полевой	7–8	11–12
Лен полевой	7–8	17–18
Ястребинка зонтич- ная	7–8	18–19
Кувшинка белая	8–9	19–20
Фиалка трехцветная	8–9	16–17
Гвоздика полевая	10–11	14–15
Ноготки полевые	10–11	16–17
Кислица	10–11	18–19
Мать-и-мачеха	10–11	18–19
Табак душистый	20–21	
Смолевка	21–22	
Фиалка ночная	21–22	

Приближенно определить время в летние утренние часы можно также по пробуждению птиц и их первым песням.

Название птиц	Время первой песни (часы)	
Зяблик	2–2.30	
Малиновка	3–4	
Перепел	3.30–4	
Дрозд	4–4.30	
Пеночка	4–5	
Синица	5–6	
Воробей	6–7	

ОЦЕНКА РАССТОЯНИЙ

Определение расстояния шагами.

Для определения расстояния по своим шагам надо знать их длину. Средняя длина пары шагов условно может быть принята равной 1,5 м. Счет шагов можно вести тройками, отсчитывая тройки попеременно под правую и левую ногу. Если расстояние измеряется бегом, то счет ведется на пятерки шагов. При измерении больших расстояний каждую сотню отсчитанных пар или троек шагов отмечают записью, загибанием пальцев или другим способом. Более удобно пользоваться специальным прибором – шагомером.

Определение расстояния построением подобных треугольников.

При определении расстояния до недоступных предметов используют различные приемы, связанные с построением подобных треугольников.

Определение расстояния с помощью спички.

Спичка — простейший дальномер. Предварительно на ней надо нанести чернилами или карандашом двухмиллиметровые деления. Необходимо также знать примерную высоту предмета, до которого определяется расстояние. Так, рост человека в метрах равен 1,7, колесо велосипеда имеет высоту 0,75, всадник — 2,2, телеграфный столб — 6, одноэтажный дом без крыши — 2,5—4 метра.

Допустим, надо определить расстояние до телеграфного столба. Направляем на него спичку на вытянутой руке, длина которой у взрослого человека равна приблизительно 60 см. На спичке изображение столба заняло два деления, то есть 4 миллиметра. На этих данных нетрудно составить такую пропорцию:

длина руки / расстояние до столба = отрезок спички / высота столба = 0.60/X = 0.004 / 6.0; $X=0.60 \Box 6.0$:0.004=900

Таким образом, до столба 900 метров.

Походные эталоны.

Для измерений на маршруте с помощью построения подобных треугольников туристам полезно знать некоторые другие походные эталоны. Длина «четверти», то

есть расстояние между донцами расставленных большого пальца и мизинца, 18–22 см. Длина указательного пальца от основания большого пальца 11–13 см, от основания среднего – 7–8 см. Наибольшее расстояние между концами большого и указательного пальцев 16–18 см, между концами указательного и среднего пальцев – 8–10 см. Расстояние между концами протянутых горизонтально рук человека обычно равно его росту.

Расстояние от глаз до поднятого большого пальца вытянутой руки 60–70 см. Ширина указательного пальца около 2 см. ширина его ногтя 1 см. Ширина четырех пальцев ладони 7–8 см. Конкретную длину этих и других эталонов каждый турист определяет самостоятельно и записывает в свою походную записную книжку. Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков.

Таблица расстояния начала видимости предметов

Для глазомерной оценки расстояния можно использовать следующую таблицу.

Наименование предме-	Расстоя-		
тов	ние		
Дневное время:			
Населенные пункты	10–12 км		
Большие строения	8 км		
Отдельные небольшие дома	5 км		
Окна в домах (без переплета)	4 км		
Трубы на крышах	3 км		
Отдельные деревья	2 км		
Люди (в виде точек)	1,5–2 км		
Движения ног, рук че- ловека	700 м		
Переплеты оконных рам	500 м		
Голова человека	400 м		
Цвет и части одежды	250-300 м		
Листья на деревьях	200 м		
Черты лица, кисти рук	100 м		
Глаза (в виде точек)	60-70 м		
Ночное время:			
Горящий костер	6–8 км		
Свет карманного фонаря	1,5–2 км		
Горящая спичка	1–1,5 км		
Огонь папиросы	400-500 м		

Особенности видения на маршруте различных предметов. Зависят от многих факторов, и в первую очередь от расстояния до предметов. Чем дальше расположен предмет, тем он выглядит ниже и уже, чем в действительности. Поэтому крупные предметы кажутся ближе, чем мелкие. Лежащие предметы (например, поваленное дерево) кажутся длиннее, чем стоящие такого же размера.

Расстояние на воде, в ущелье, на снегу кажется короче действительного. Ширина реки с пологого берега представляется большей, чем при наблюдении с крутого берега. При взгляде снизу вверх, от подножия горы на ее вершину склон кажется менее крутым, а предметы на горе ближе, чем при наблюдении сверху вниз, с горы. Ночью все источники света и ярко освещенные предметы представляются значительно ближе их действительного положения. Днем светлые или окрашенные в яркие цвета предметы кажутся ближе, чем предметы темные или мало контрастирующие с природным фоном.

Поправки на психологические ошибки.

При ориентировании и оценке расстояния на маршруте надо помнить, что крутизна обнаженных склонов кажется обычно большей, чем залесенных; расстояние до дальнего леса, реки, горы — короче реального; ровная дорога — менее длинной, чем такой же путь по бездорожью. Особенно «удлиняются» километры, пройденные под тяжелым рюкзаком, в непогоду или в условиях плохой видимости.

Школьный (лагерный) турслет

Как правило, в слете участвуют малоподготовленные команды. Турсекция выступает организатором соревнований. Исходя из этого программа слета должна быть не очень сложной, и в то же время ребятам, мало знакомым с туризмом как с видом спорта, будут непонятны и неинтересны соревнования, где много имитации.

1. Цели слета:

- познакомить участников с туристскими навыками;
- помочь классному руководителю (воспитателю) в организации походов;
- создать классным коллективам (отрядам) все условия для общения.

2. Общие положения.

Подготовка ктурслету.

- а) В каждой группе выбирают командира, заведующего питанием (завпита), снаряжением, а также, медика;
- б) организаторы устраивают до слета учебу всех ответственных и проверяют каждую группу накануне похода;
- в) организаторы проводят «Турград» на территории школы, где всем участникам дают возможность ознакомиться с этапами соревнований;
- г) руководитель группы (классный руководитель) знакомит школьного врача со списком группы;
- д) руководитель группы знакомит группу с правилами техники безопасности (каждый расписывается в журнале-табеле);
- е) организаторы слета выезжают на место соревнования за день до приезда команд;
- ж) команды добираются до места, откуда начинается маршрут (железнодорожная станция), к поляне слета самостоятельно.

3. Виды соревнований.

- 1. Зачетные:
- контрольно-комбинированный маршрут (вся группа);
- полоса препятствий (8 мальчиков и 2 девочки);

- ориентирование (2 человека);
- турбыт (вся группа).
- 2. Незачетные:
- конкурсный обед;
- конкурс лесных газет;
- турнир по футболу (смешанный состав);
- турнир по пионерболу или волейболу (смешанный состав).

4. Порядок проведения слета.

- 9.30 прибытие первой части групп на железнодорожную станцию.
- 9.15–10.00 прибытие этих групп к месту старта контрольно-комбинированного маршрута (ККМ) до поляны слета.
 - 10.15–11.00 старт команд с интервалом 5–8 минут.
 - 10.30 прибытие на железнодорожную станцию второй части группы.
 - 11.00–11.45 старт команд с интервалом 5–8 минут.
 - 11.00–12.45 прибытие команд на поляну.

Если есть два маршрута, то первая часть слета может сократиться на час, и тогда нет необходимости делить все группы на две части (это делается для того, чтобы командам не пришлось ждать старта в течение часа или даже часа сорока пяти минут).

- 11.00–13.00 оборудование лагеря, подготовка к обеду.
- 14.00-15.00 обед.
- 15.30-16.00 показ полосы препятствий всем желающим.
- 16.30–19.00 полоса препятствий, подготовка к ужину.
- 19.00–21.00 ужин, подготовка к вечернему общему делу у большого костра.
- 21.30 большой костер.
- 22.00 вечерний чай.
- 23.30-24.00 отбой.
- 8.00 подъем.
- 9.00 линейка по итогам первого дня.
- 8.30-9.00 завтрак.
- 9.00 смотр лагерей (турбыт).
- 9.30 старт ориентирования.
- 13.30 обед.
- 15.00 уборка территории.
- 16.00–17.00 уход группы с поляны.

Незачетные виды проводятся в течение всего слета параллельно соревнованиям. За каждый вид в группе организаторов есть свой ответственный.

5. Контрольно-комбинированный маршрут.

Маршрут 2–5 км на протяжении 5 контрольных пунктов. Задача команд – набрать как можно меньше штрафных очков. Время прохождения не учитывается.

КП № 1 – старт.

Штрафные очки даются:

- за внешний вид группы (одежда, не приспособленная к походу: юбки, туфли на каблуках и т. д.);
 - недисциплинированность группы и т. д.;
- наличие снаряжения в руках (ведра, палатки и т. д.), все должно быть в рюкзаках;
 - неправильная укладка рюкзаков.

КП № 2 – топография.

Даются карта и компас, необходимо показать на карте место, где находится это КП. Несколько вопросов на знание условных знаков (по карте).

КП № 3 – движение по азимуту.

С определенной точки по данному азимуту участники выходят на тропу с ветками. Ошибка на одну ветку – штрафное очко.

КП № 4 – оказание первой помощи своей аптечкой.

Команда штрафуется, если:

- далеко убрана аптечка;
- нет необходимых медикаментов;
- участники продемонстрировали неумение пользоваться аптечкой.

КП № 5 — финиш. Проводится на поляне слета. Штрафные очки за те же нарушения, что и на КП № 1.

6. Полоса препятствий.

У каждого члена команды должны быть рабочие рукавицы и штормовки.

а) Подъем по склону с помощью веревки.

Команда штрафуется:

- на веревке должен работать один ученик;
- касание склона рукой или коленом;
- падение.
- б) Установка палатки.

Команда штрафуется:

- если на крыше имеются складки;
- если палатка растянута по диагонали.
- в) Костер. (У команды должны быть свои дрова, приготовленные заранее.)
- З а д а н и е: в небольшом котелке вскипятить определенное количество воды.
- г) Переправа через небольшую реку или овраг по двум параллельно натянутым веревкам. Этот этап проходит со страховкой. Команда надевает обвязки либо на старте, либо непосредственно перед этим.
 - д) Спуск при помощи веревки. Штрафные очки такие же, как и при подъеме.
 - е) Переноска пострадавшего на самодельных носилках.

Команда штрафуется:

- неправильная сборка носилок;
- касание земли пострадавшим;
- падение пострадавшего.

Полоса препятствий проводится на время с учетом штрафных очков.

7. Ориентирование включает в себя:

- движение по карте по указанным КП;
- состояние описания участка маршрута;
- движение по азимуту.

8. Организация лагеря (турбыт) включает в себя следующее:

- правила обращения с огнем;
- укладка дров;
- правила гигиены при приготовлении пищи и хранении посуды и продуктов;
- правильность установки палаток;
- охрана окружающей среды и чистота территории.

9. Дополнения:

Для проведения конкурса лесных газет необходимо, чтобы группы взяли с собой все необходимое. Организаторы должны продумать, как весь этот материал будет вывешиваться (можно взять куски материи, которые натягиваются между деревьями).

Для проведения спортивных мероприятий организаторам необходимо взять с собой инвентарь.

Конспекты занятий Как вести себя во время грозы.

Цель: побеседовать с детьми о том, что такое гроза и как себя вести во время грозы.

Ход занятия

В е д у щ и й: Ребята, сегодня мы с вами поговорим о грозе. Гроза — это атмосферное явление, при котором в кучевых облаках или между облаками и земной поверхностью возникают молнии.

Начинается гроза
Потемнело в полдень,
Полетел песок в глаза
В небе вспышки молний.
Ветер треплет цветники
На зеленом сквере
В дом ворвались сквозняки,
Распахнулись двери...

(А. Барто. Гроза.)

В е д у щ и й: Ребята, а теперь я вам расскажу, какие нужно соблюдать правила, если началась гроза.

Правило № 1: Если гроза застала тебя в воде, немедленно выходи на берег. При попадании молнии в водоем, ты можешь сильно пострадать.

Правило № 2: Во время грозы нельзя прятаться под отдельно стоящие деревьями. Не стоит прятаться и под высокими деревьями. В них чаще всего попадает молния.

Правило № 3: Лучше всего грозу переждать в кустарнике, туда молния не попадет.

Чтец:

Почти по Тютчеву

Люблю грозу в начале мая, Когда весенний первый гром, Как будто ласково играя, Как бахнет издали ведром! Но знает вся моя деревня, И знают все мои друзья, Что под высокие деревья, От молний прятаться нельзя. Пусть далеко идти до дома, Но нам, друзья, неведом страх. И я бегу из водоема, И прячусь от грозы в кустах. Люблю грозу в начале мая, Пусть гром гремит и дождь идет, И ярко молния сверкает!...

УКУСЫ ЖИВОТНЫХ Оказание первой медицинской помощи

Цели:

- расширить познания обучаемых по основам медицинских знаний и правилам оказания первой медицинской помощи;
- закрепить полученные знания учащихся о целях и особенностях первой медицинской помощи при порезе, ушибе, ссадине;
- о правилах оказания первой мед. помощи и наложения кровоостанавливающего жгута;
- активизировать словарный запас и полученные навыки о первой медицинской помощи;
- ознакомить с основными признаками укусов животными и правилами оказания первой медицинской помощи при укусах животными;
 - сформировать умения систематизировать полученные знания;
- подготовить к взвешенным и продуманным действиям в случае укуса животными.

Девиз занятия: «Помощь оказывать чистыми руками»

Оснащение:

- рисунки с изображением животных;
- карточки-слова для разминки;
- карточки-задания для индивидуального опроса;
- карточки-таблицы для закрепления темы;
- медицинские препараты, инструменты, подручный материал.

Ход занятия

Вопросы:

- Что означает понятие «первая медицинская помощь»?
- Цели первой медицинской помощи.
- Особенности первой медицинской помощи.
- Разминка.

Отвечая на заданные вопросы, составить цепочку слов.

Вопросы:

- Нарушение целостности кожи от соприкосновения с режущими предметами *(порез)*.
- Цветки растения, настоянные на подсолнечном масле, используемые для заживления ран (зверобой).
 - Средство для обработки краев раны (йод).
- Качество, необходимое человеку для оказания помощи. Оно побеждает зло (добро).
 - Возникает на месте ушиба (отек).
 - Порезы и ссадины сопровождаются выделением (крови).
 - Его кладут под язык (валидол).
 - Вместо бинта можно использовать (лейкопластырь).
 - Она бывает резаной, рваной, укушенной (рана).
 - Отправляясь в поход или дальнюю поездку, нужно брать ее с собой (аптечка).
 - Для уменьшения боли применяют таблетку (анальгина).
 - Острый режущий предмет (нож).
 - Для остановки кровотечения необходим (жгут).

Индивидуальный опрос по карточкам-заданиям

Вопросы:

- Порез, оказание первой медицинской помощи.
- Ссадина, оказание первой медицинской помощи.

- Ушиб, оказание первой медицинской помощи.
- Правила наложения жгута.

Материал темы занятия:

План

- Укусы домашних животных и грызунов; медицинская помощь.
- Укусы клещей; медицинская помощь.
- Укусы ядовитых змей; медицинская помощь.
- Укусы пчел, ос, и т. п.; медицинская помощь.
- Укусы каракурта; медицинская помощь.

Параллельно с объяснением материала ведется конспект в виде таблицы.

Закрепление материала

Заполнение карточки-таблицы – работа в группах.

Подведение итогов

Анализ занятия (достижение цели, «+» и «-»).

Песни туристов Собираемся в поход

Наш вожатый очень горд — Он ведет нас всех в поход.

К очень трудным испытаньям Мы готовы хоть сейчас: Наш вожатый о походе Вел беседу целый час.

Как в лесу не заблудиться, Ориентир не потерять; При беде не растеряться, Другу помощь оказать.

Как огонь разжечь без спички? Это трудно с непривычки! Но и это не беда, Просто практика нужна.

Будем жить, как наши предки — В шалаше и у костра. Мы — не маленькие детки. Школа жизни нам нужна!

Котелок, палатка и гитара

Музыка и слова А. Н. Королёва

(Неторопливо)

1. Много интересных дел на свете, Но в одном уверен твёрдо я —

