



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА «ЭДЕЛЬВЕЙС» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

Согласовано:
Протокол Педагогического совета
№ 4 от 08.07.2025 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Эдельвейс»
Т.А.Мельникова
Утверждено:
приказом № 85-ОД от 08.07.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Иду в поход»

направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик: Гордеева Э.Я.,
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Направленность программы	3
3.	Новизна	3
4.	Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
5.	Цель, задачи программы.....	4
6.	Срок реализации программы и возраст обучающихся.....	4
7.	Формы и методы реализации программы.....	4
8.	Режим занятий.....	5
9.	Условия реализации программы.....	6
10.	Ожидаемые результаты.....	6
11.	Способы определения результативности.....	7
12.	Учебно-тематический план.....	8
13.	Содержание учебно-тематического плана.....	9
14.	Учебно-методическое обеспечение образовательной общеразвивающей программы.....	13
15.	Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной общеразвивающей программы.....	14
16.	Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося.....	18
17.	Список используемой литературы	19
18.	Приложения.....	21-47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Программа имеет туристско-краеведческую направленность и рассчитана на учащихся 1-11 классов (7–17 лет), не имеющих медицинских противопоказаний и занимающихся туризмом первый год.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у подростков сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Контакты, которые устанавливаются в походе, способствуют пониманию и установлению сотрудничества между участниками похода. Данная программа определяет основные цели, задачи, идеи развития детско-юношеского туризма.

Отличительной особенностью данной программы является то, что при её освоении каждый ребёнок приобретает основной минимум знаний, умений, навыков, необходимых для прохождения похода 1 степени сложности.

Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностей в привлечении детей любого возраста. Обучение по программе расширяет и дополняет изучаемые предметы в школе: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, география, трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Не менее важен и другой аспект становления подрастающего поколения. В настоящее время наблюдается негативное отношение большей части молодежи к службе в армии. Кроме того, существует серьезная опасность терроризма и техногенных катастроф. Молодежь необходимо учить грамотно, действовать в чрезвычайных ситуациях: оказывать первую медицинскую помощь, ориентироваться на местности, обеспечивать укрытия в непогоду и т.д. Все эти жизненно необходимые знания и навыки обучающиеся получают в ходе походов и на соревнованиях.

В процессе туристской деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия

для формирования нравственных качеств личности.

Таким образом, спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню всероссийских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самым занятием.

Для разработки маршрутов используется информация размещенная в сети Интернет. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.) повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Цель, задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивого интереса к туризму и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- содействовать повышению разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развивать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- сформировать навыки самостоятельной деятельности.

Срок реализации программы и возраст обучающихся.

Программа рассчитана на 36 часов – обучение детей младшего подросткового и подросткового возраста в течении 9 месяцев учебного года.

Формы и методы реализации программы.

Программа включает комплексные занятия: теоретические и практические, по технике туризма и спортивному ориентированию, веревочному курсу, краеведению, экологическому воспитанию и физической подготовке. К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Специальная

физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, тестирование); наглядные (демонстрация, показ плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, технике туризма).

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению.

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, игра, поход.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоретические, так и практические, а так же участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию. Важным аспектом обучения являются туристские походы (походы выходного дня) и экскурсии.

Режим занятий.

Форма обучения по программе: очная. Количество учащихся в группе – 9 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Теоретическая часть программы осваивается в спортивном зале на территории школы, практические занятия проводятся в виде пеших походов выходного дня согласно учебному плану.

Возможно проведение одного занятия в неделю продолжительностью 2 либо 4 академических часа. Как правило, такой вариант организации занятий связан с углубленным обучением детей тактическим и техническим навыкам.

Особое внимание следует уделить организации соревновательной деятельности на уровне каждого модуля, а так же проведению туристских походов и

учебно-тренировочных сборов.

Условия реализации программы.

Для реализации программы необходима учебно-методическая литература, индивидуальное и групповое туристское снаряжение, туристское оборудование, страховочные системы и карабины, карты местности, спортивные карты, компасы, веревки.

Ожидаемые результаты.

По окончании занятий на базовом уровне обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по спортивному туризму.

В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников педагога, выполняя обязанности в группе по интересам.

*По окончании обучения учащиеся **должны знать**:*

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению, порядок укладки рюкзака, постановки палатки;
- требования, предъявляемые к продуктам, используемых в походе, туристские обязанности в походе.
- вероятность травматизма на занятиях спортивным туризмом. Основы оказания первой доврачебной помощи;
- характеристику технических приемов по пешеходному и лыжному туризму.

*По окончании обучения учащиеся **должны уметь**:*

- пользоваться компасом и картой;
- читать карту с одновременным слежением за местностью;
- ставить палатку, собирать рюкзак;
- вязать узлы;
- выполнять упражнения на развитие специальных качеств.

Обучающиеся по программе должны воспитывать в себе такие качества

как:

- дружелюбность;
- чувство товарищества;

- инициативность;
- умение слушать и слышать педагога (тренера);
- самоорганизацию в процессе деятельности.

Способы определения результативности.

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля будет проходить в соревновательной форме, участие в туристском слете «Тольяттинский рубеж» на территории базы отдыха «Лесобон».

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма, с помощью специально разработанных и адаптированных тестов. Для обучающихся первого года применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется тренером в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов и темы.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Организационно-установочное занятие	2	-	2
1.1.	Беседа на тему «Виды туризма в России и Самарской области».	1	-	1
1.2.	Постановка цели проведения занятий и мероприятий по программе перед обучающимися. Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
	Организационный сбор	2	-	2
2.1.	Игры на знакомство и сплочение	-	1	1
2.2.	Разработка командной визитной карточки	-	1	1
	Краеведение	2	2	4,5
3.1.	Кодекс чести юного туриста	0,5	0,5	1
3.2.	Краеведение в туристских походах	0,5	0,5	1
3.3.	Экскурсионные объекты	0,5	0,5	1
3.4.	Туристский маршрут. Разработка туристского маршрута по данной местности. Защита проекта «Поход выходного дня».	0,5	1	1,5
	Спортивный туризм	2	6	10
4.1.	Туристское снаряжение и требование к нему. Узлы, применяемые в туризме.	1	2	3
4.2.	Бивак. Организация туристского быта. Организация питания в походе.	0,5	0,5	1
4.3.	Доврачебная медицинская помощь. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.	0,5	0,5	1
4.4.	Прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму. Соревнования по технике пешеходного туризма. Тактика соревнований по технике пешеходного туризма.	1	4	5
	Ориентирование	2	4	
5.1.	Определение топографии и топографических карт. Условные обозначения на топографических	0,5	0,5	1

	картах.			
5.2.	Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.	1	1,5	2,5
5.3.	Определение расстояний на местности. Соревнования по спортивному ориентированию.	1	3	4
	Экология	1	1	2
6.1.	Экологическое воспитание. Охрана природы.	0,5	0,5	1
6.2.	Охраняемые природные территории родного края. Экологическая обстановка Самарской области.	0,5	0,5	1
	Физическая подготовка	-	4	4
7.1.	Общая физическая подготовка.	-	2	2
7.2.	Специальная физическая подготовка. Эстафеты, игры.	-	2	2
	Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.	-	4	4
ВСЕГО				36

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Организационно-установочное занятие.

Основные вопросы: Виды туризма в России и Самарской области, их особенности, ознакомление учащихся с кратким содержанием мероприятий по программе «Иду в поход», инструктаж по технике безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, объяснение правил совместного проживания, ознакомление обучающихся с режимом дня, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения.

Требования к знаниям и умениям: обучающиеся ознакомятся с видами туризма и характеристикой каждого вида, законами, правилами, нормами и традициями туризма, получат представление о месте и сроках реализации программы, техника безопасности, правила поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного отношения к имуществу образовательного учреждения, соблюдать режим дня.

Практическое занятие: соблюдение правил по технике безопасности, поведения на туристских занятиях, соревнованиях, экскурсиях, во время движения на транспорте, правила совместного проживания, личной гигиены и бережного

отношения к имуществу образовательного учреждения.

Тема 2. Организационный сбор.

Основные вопросы: игры на знакомство и сплочение, социально-психологическая культура общения, развитие инициативы, творчества, артистизма, работа в команде.

Требования к знаниям и умениям: получают навыки коммуникативного общения, проявят инициативу в подготовке к мероприятию, сформируют уверенное поведение в группе.

Практическое занятие: игры на развитие коммуникативных способностей, игры на доверие, игры на сплочение группы, работа обучающихся по подготовке визитной карточки команды.

Тема 3. Краеведение.

Основные вопросы: Кодекс чести юного туриста, понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», подготовка туристов для краеведческих исследований, изучение литературы, карт по району путешествия, изучение природно-территориальных комплексов в походе, дневник краеведческих наблюдений и его ведение, отчет туристской группы как форма краеведения, перечень и характеристика экскурсионных объектов и природно-исторических памятников Самарской области, знакомство с картой своего края, территория и границы родного края, туристские возможности родного края, туристский маршрут.

Требования к знаниям и умениям: кодекс чести юного походника, содержание и методику организации и проведения краеведческих наблюдений, собирать образцы для коллекций, делать зарисовки в походе, описывать краеведческие объекты, общее представление об экскурсионных объектах и природно-исторических памятниках, уметь работать с картой и определять наиболее оптимальные варианты составления туристского маршрута.

Практические занятия: техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их, сбор образцов для коллекций, видео и фотосъемка, зарисовки в походе, выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе, распределение объема работ между участниками туристской походной группы, полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы, мультимедийная презентация экскурсионных объектов, природных памятников, посещение экскурсионных объектов, подготовка и защита проекта на тему «Поход выходного дня».

Тема 4. Спортивный туризм.

Основные вопросы: Специальное туристское снаряжение и требование к нему, виды и типы специального туристского снаряжения, их использование на соревнованиях, основные требования к месту бивака, организация питания в многодневном походе, значение, режим и особенности питания, понятие о меню-раскладке, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, особенности приготовления пищи на костре, первая медицинская помощь, ожоги, обморожения,

профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний, заболевания, связанные с укусами клещей, змей, техника преодоления естественных препятствий: подъем, спуск, навесная переправа, параллельные перила, переправа по бревну методом маятника, виды соревнований по туризму, регламент соревнований по технике пешеходного туризма, таблица штрафов, меры безопасности на соревнованиях, приемы и способы страховки.

Требования к знаниям и умениям: виды и типы специального туристского снаряжения, работа со страховочными системами, вязание туристских узлов, требования к месту для бивака, порядок работы по разворачиванию и свертыванию лагеря, требования к продуктам, используемым в походе, правила оказания первой доврачебной помощи при рассмотренных заболеваниях и травмах, отработка техники преодоления естественных препятствий, прохождение дистанции, знание регламента соревнований.

Практическое занятие: подбор и подгонка страховочных систем, блокировка страховочных систем, вязание туристских узлов всех групп по назначению, конкурс «Лучший туристский бивак», приготовление пищи на костре, прохождение учебно-тренировочной дистанции по пешеходному туризму, участие в соревнованиях по пешеходному туризму, меры безопасности на соревнованиях и при преодолении естественных препятствий.

Тема 5. Ориентирование.

Основные вопросы: Определение топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов, назначение и свойства условных знаков, виды топографических условных знаков и их общие свойства, деление топонимов по группам, основные направления на стороны горизонта, понятие об азимуте, измерение азимута транспортиром, компасом, компас, типы компасов, устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса, 4 четыре действия с компасом, ориентир, способы измерения расстояний на местности, соревнования по ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, их разновидности, характеристики, эстафетное ориентирование в заданном направлении, контрольные пункты и средства отметки на них, порядок проведения соревнований.

Требования к знаниям и умениям: Содержание топокарты и её значение для туристов, читать и определять значение топонимов, основные направления на стороны горизонта, понятие об азимуте, уметь измерить и построить азимут, устройство компасов и правила обращения с ними, четыре действия с компасом, ориентир, способы измерения расстояний на местности, виды и характер соревнований по спортивному ориентированию, устройство контрольных пунктов и средства отметки на них, уметь пользоваться спортивной картой, понимать карту, определять масштаб и расстояние.

Практическое занятие: изучение топонимов по группам, топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини соревнования,

азимутальный тренировочный треугольник, построение на бумаге заданных азимутов, упражнения на глазомерную оценку азимутов, ориентирование карты по компасу, определение сторон горизонта, упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка), измерение своего среднего шага, упражнения на прохождение отрезков различной длины, упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, спортивные карты и их отличие от топокарт, понимание карты.

Тема 6. Экология.

Основные вопросы: Понятие об экологии, экологической культуре, работы по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков в условиях похода, охрана природы, заповеди для юного туриста по охране природы, природоохранный кодекс туриста, памятники природы, их месторасположение и назначение, выявление положительных и отрицательных фактов воздействия человека на природу, основные загрязнители атмосферного воздуха и среды, особо загрязненные территории, количество отходов и выбросов, опасные объекты.

Требования к знаниям и умениям: Смысл экологической культуры, правила, заповеди по охране природы, определения понятий об охранных природных территориях: заповедники, заказники и лесопарки, национальные парки, памятники природы, уметь выполнять режимные охранные требования при посещении заповедников, заказников, знать экологическую обстановку Ставропольского района.

Практическое занятие: Проведение работ по благоустройству мест массовых посещений, туристских бивуаков.

Тема 7. Физическая подготовка.

Основные вопросы: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы,

Требования к знаниям и умениям: выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений, знать правила и условия спортивных и туристских игр, выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, играть в различные спортивные игры, кататься на лыжах, приспособление организма к походным условиям, привыкание к нагрузке: постепенность, систематичность;

Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, бег, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для туловища, упражнения для ног, лыжная подготовка, подвижные игры, игры с разделением на команды и без разделения, игры на внимание, сообразительность и координацию, спортивные игры, игры на местности, спортивные конкурсы, эстафеты, туристские эстафеты, упражнения на развитие выносливости, упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Тема 8. Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

Участие в завершении учебного года в соревновании по спортивному туризму и ориентированию среди обучающихся МБОУ ДО «Эдельвейс» на территории базы отдыха «Лесобон» и территории городского округа Тольятти.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение образовательной общеразвивающей программы

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, викторина.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. соревнования
7. походы
8. зачетные занятия

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее уровню освоенного материала, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, практикумы (защита проекта), экспериментальные практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, однако акцент ставится на индивидуальный подход к каждому воспитаннику внутри группы. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной общеразвивающей программы

Для реализации программы необходимо:

- помещение, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам для спортивных занятий, группы в 9 и более человек;
- минимальное спортивно-туристское снаряжение для проведения тренировочных занятий;
- возможность использовать автобус для проведения экскурсий и походов обучающимися;
- разработка дидактического материала, контрольных тестов и тестовых заданий, анкет и памяток.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатки туристские	Компл.
2	Тенты для палаток (нижние)	Компл.
3	Тенты для палаток (верхние)	Компл.
4	Колышки для палаток	Компл.
5	Стойки для палаток	Компл.
6	Веревка основная (40 м)	2 шт.
7	Веревка основная (30 м)	1 шт.

8	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
9	Репшнуры (длина 2–3 м, диаметр 6–8 мм)	Компл.
10.	Петли пруссика (веревка 8 мм)	Компл.
11.	Система страховочная	Компл.
12.	Карабин туристский	Компл.
13.	Альпеншток	Компл.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	Компл.
15.	Курвиметр	2 шт.
16.	Планшеты для зимнего ориентирования	Компл.
17.	Призмы для ориентирования на местности	Компл.
18.	Компостеры для отметки прохождения КП	Компл.
19.	Секундомер электронный	2 шт.
20.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
21.	Тонометр	2 шт.
22.	Пила двуручная в чехле	1 шт.
23.	Топор в чехле	2 шт.
24.	Таганок костровой	2 шт.
25.	Тросик костровой	1 шт.
26.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
27.	Тент хозяйственный	1 шт.
28.	Клеенка кухонная	2 шт.
	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка,	Компл.

29.	консервный нож и т. п.)	
30.	Каны (котлы) туристские	2 компл.
31.	Ремонтный набор в упаковке	Компл.
32.	Лопата саперная в чехле	1 шт.
33.	Слайдфильмопроектор	1 шт.
34.	Экран демонстрационный	1 шт.
35.	Рулетка 15–20 м	1 шт.
36.	Лента мерная	1 шт.
37.	Термометр наружный	2 шт.
38.	Термометр водный	2 шт.
39.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
40.	Дальномер простейший	4 шт.
41.	Школьный атлас - определитель бабочек	1 экз.
42.	Определитель птиц фауны СССР	1 экз.
43.	Полевой определитель «Птицы открытых и околотоводных пространств»	1 экз.
44.	Сачок для насекомых	1 шт.
45.	Карандаши цветные, чертежные	Компл.
46.	Транспортир	Компл.
47.	Карты топографические учебные	Компл.
48.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	Компл.
49.	Условные знаки спортивных карт	Компл.

50.	Условные знаки топографических карт	Компл.
51.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.
52.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 1. Ориентирование на местности по карте и компасу. Пешеходные походы)	1 экз.
53.	Диафильм «Туристский поход» (Ч. 2. Лыжные походы. Оказание первой помощи при травмах и несчастных случаях. Организация соревнований по ориентированию на местности)	1 экз.
54.	Диафильм «Туризм» (Ч. 1. Организация туризма. Подготовка к путешествию. Привалы и питание)	1 экз.
55.	Диафильм «Туризм» (Ч. 3. Пешеходный туризм)	1 экз.
56.	Диафильм «Туризм» (Ч. 4. Лыжный туризм)	1 экз.
57.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 экз.
58.	Слайдфильм «Техника лыжного туризма»	1 экз.
59.	Слайдфильм «Туристско-бытовые навыки»	1 экз.
60.	Слайдфильм «Топографическая подготовка туриста»	1 экз.
61.	Слайдфильм «Техника пешеходного туризма»	1 экз.
62.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	Компл.
63.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы, карты своей местности	Компл.
64.	Весы напольные	1 шт.
65.	Видеомагнитофон	1 шт.
66.	Учебные видеокассеты	Компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения обучающегося

1. Рюкзачок для туристских прогулок (для 4-го года занятий рюкзак А-60 л).
2. Спальный мешок.
3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
4. Обувь спортивная (типа шиповки).
5. Сапоги резиновые.
6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
7. Головной убор.
8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
9. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Брюки ветрозащитные.
12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
13. Блокнот и ручка.
14. Мазь от кровососущих насекомых.
15. Варежки (для лыжных походов).
16. Коврик туристский.
17. Лыжи с креплениями и ботинками.
18. Лыжные палки.
19. Лыжная шапочка.
20. Перчатки рабочие.
21. Носки шерстяные.
22. Сидушка походная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации.

Для педагога:

1. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М.: Советский Спорт, 2001. – 80с.
2. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 64с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н.Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юныетуристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
5. Егорова, Г.Н. Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
6. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
7. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
8. Константинов Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.-метод. Пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов.- М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
9. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228с.

Для учащихся:

1. Бородовская Е.Л. Бородовский А.П. История самых нужных вещей. Н-к. 1996г.
2. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
3. Куприн А.М. Занимательная картография. М. 1989г.
4. Курцев П.А. Медико – санитарная подготовка учащихся. М. 1988г.
5. Миршавко О.Т. Виды маршрутных съёмок в туристских походах. М. 1982г.
6. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое

пособие /С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.

7. Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993.
8. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1.

ЗАНЯТИЕ ПО ВЯЗАНИЮ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ

Цель: Научить детей вязать туристские узлы и уметь их применять в жизни.

Задачи:

- обучить учащихся узнавать и репродуцировать узлы;развивать внимание, память, ловкость, моторику;
- воспитывать усердие, усидчивость, аккуратность, дисциплинированность, взаимопомощь.

Оборудование для педагога: 2 репшнура (по возможности разного диаметра), 1 карабин. **Оборудование для детей:** по 2 репшнура (по возможности разного диаметра) на каждогозанимающегося, по 1 карабину, тетради, ручки.

План занятия:

- Организационный момент
- Вводная беседа.
- Включение детей в активную работу.
- Постановка цели
- Вводный инструктаж.
- Практическая часть.
- Подведение итогов.

Ход занятия. Содержание занятия

Организационный момент. (3 мин.) Подготовка мест проведения занятий.

Вводная беседа. (7 мин.)

Добрый день, ребята. Посмотрите внимательно на свои кроссовки, у всех ли завязаны шнурки? Хорошо. Давайте вспомним, где еще мы с вами можем встретиться с узлами (бант, галстук, пояс и др.) Сегодня мы с вами поговорим о специальных узлах, которые применяются в туризме. А знаете ли вы, что все узлы берут свое начало в морских узлах. Из всех морских узлов, а их около четырёх тысяч были отобраны такие, которые в минимальной степени ослабляют верёвку, не ползут, не являются само развязывающимися. Узлы, применяемые при горн восхождениях, подразделяются на три группы:

1. Узлы для самостраховки (все узлы обвязки, схватывающие узлы, булинь,проводника и т.д.).
2. Основные (применяются для связывания верёвок)
3. Специальные (вспомогательные)

На практике, знание узлов является очень важным, так как неправильно или недостаточно быстро завязанный узел может привести к весьма трагическим последствиям. В связи с тем, что зачастую приходится вязать узел очень быстро и в неудобных условиях (зависнув на перилах или страховке в неудобной позе, на маленькой площадке на скалах или льду) человек должен уметь это делать автоматически, не задумываясь.

Практическая часть. (5 мин.)

Для начала необходимо условиться о терминологии. Неподвижный конец верёвки (тот, вокруг которого вяжут) мы будем называть коренным концом, а движущийся в процессе вязания (тот, который вяжут) будем называть рабочим концом. Сегодня мы с вами знакомимся с наиболее распространенными в туристских кругах узлах.

ПРЯМОЙ. (5 мин.)

Узел применяется для связывания верёвок одинакового диаметра. На коренном конце делается петля, в неё снизу вверх продевается рабочий конец, затем рабочим концом петля обносится сзади и снизу, и он вынимается из петли обратно. Узел обязательно расправляется и слегка затягивается. Следует проследить, чтобы короткие и длинные концы верёвок выходили из узла напротив друг друга. После чего завязываются контрольные узлы. Кстати возможен и другой способ завязывания узла.

БРАМШКОТОВЫЙ. (5 мин.)

Узел применяется для связывания верёвок разного диаметра, надёжнее шкотового из-за большого трения. Сначала на верёвке большого диаметра делают петлю, куда снизу вверх пропускают верёвку меньшего диаметра, затем совершают рабочим концом обнос вокруг петли сверху и вперёд и пропускают его между петлёй и рабочим концом, затем совершают ещё один обнос и точно также рабочий конец пропускается между петлёй и рабочим концом. Узел аккуратно расправляется и затягивается. Завязываются концы с обеих сторон.

ПРОВОДНИК. (5 мин.)

Узел завязывается на конце верёвки для закрепления на рельефе или на страховочной системе участника, на концах верёвок, используемых для самостраховки. Способ вязки: конец верёвки складывают петлёй, и эта петля накладывается сама на себя, образуется как бы «петля из петли», после чего рабочая петля обносится вокруг коренной, поворачивается на 180гр. Вынимается во вторую петлю и затягивается. Контрольный узел обязателен.

ВОСЬМЁРКА. (5 мин.)

Применяется так же как и узел проводника, но является более надёжным и не требует контрольного узла, так как трение в нём очень велико. Первый этап его вязки такой же как и у проводника, но рабочая петля обносится на полный оборот, то есть на 360гр. и вынимается в то же отверстие. Полученный узел имеет

характерный рисунок, напоминающий восьмёрку, поэтому его легко запомнить. А сейчас друзья мои отложим в сторонку наш рабочий материал, сделаем перерыв и немножко отдохнём. Занятия продолжим через 15 минут. Прошу вас, не опаздывайте.

ДВОЙНОЙ ПРОВОДНИК. (5 мин.)

Применяется в случаях, когда из узла должно выходить две петли: при прощёлкивании репшура в карабин, для связывания беседки и в спасательном деле для транспортировки пострадавшего. Первый этап его вязки похож на начало завязывания узла проводника, но из петли вынимается сдвоенная верёвка, затем петля накладывается на эти «уши» и у основания узла придерживается большим пальцем, а узел затягивается, после чего узел аккуратно расправляется и внимательно проверяется его рисунок, так из-за перекручивания верёвки могут легко возникнуть ошибки. Двойной проводник очень надёжен и имеет большое трение в узле, поэтому не требует контрольных узлов, под нагрузкой сильно затягивается.

АВСТРИЙСКИЙ ПРОВОДНИК (узел срединный). (5 мин.)

Применяется для закрепления середины верёвки на рельефе или на страховочной системе среднего участка при изготовлении верёвочных носилок. Первый этап-верёвка укладывается «восьмёркой», второй этап – верхняя петля загибается к основанию и вынимается снизу из нижней петли.

СХВАТЫВАЮЩИЙ (пруссик). (5 мин.)

Применяется для самостраховки при движении по вертикальным и наклонным перилам, для натяжения полиспаста. Вяжется обязательно верёвка меньшего диаметра на верёвке большего диаметра. Первый этап – на коренном конце (большого диаметра) петлёй совершается второй оборот, третий этап – узел расправляется и затягивается, узел имеет хорошо запоминающийся рисунок, в распущенном состоянии свободно двигается по верёвке, а при резкой нагрузке затягиваемся и перестаёт двигаться по верёвке (если не зажать в руке).

Заключительная часть. (10 мин.)

Подводя итоги нашего занятия хочу ещё раз показать правильность завязывания узлов. Отложите в сторону свои верёвки, всё внимание на меня. На сегодняшнем занятии мы соприкоснулись ещё с одной стороной туристской техники. Теперь вы знаете, что правильно завязывать туристские узлы не такая уж лёгкая задача. А по этому мы с вами из занятия в занятие будем повторять их, пока не научимся вязать с закрытыми глазами. Ну, а домашнее задание будет следующим: тренируйтесь вязать узлы на круглых верёвках в любое свободное время. Если в течение одной минуты вы сможете завязать один узел, считайте, что свою норму вы выполнили.

На сегодня мы с вами прощаемся. До свидания!

ОРГАНИЗАЦИЯ ВРЕМЕННОГО БИВАКА И ТРЕБОВАНИЯ К НЕМУ

Цель: Научить учащихся устанавливать палатку и размещать вещи в ней

Задачи:

- Познакомить учащихся с видами палаток;
- Показать, как ставить палатку;
- Формирование интереса к занятиям туризмом.

Необходимое оборудование: 2 каркасные палатки, секундомер

Тип занятия: Объяснение нового материала.

Методы обучения: наглядно-соревновательный.

Формы обучения: Беседа, рассказ, демонстрация.

План занятия:

1. Организационный момент.

- Приветствие, постановка проблемной ситуации, включение детей в активную работу, совместная постановка темы занятия, целей и задач.

2. Объяснение нового материала:

- Что такое палатка;
- Какие бывают палатки;
- Из чего они состоят;
- Размещение вещей в палатке;
- Установка палатки.

3. Закрепление изученного материала.

- Установка палатки на практике.

4. Заключительная часть.

- Подведение итогов занятия.

Ход занятия

Организационный момент. (5 мин.)

Здравствуйте. Многие из вас регулярно выезжают с родителями на природу, будь то рыбалка или просто пикник, в любом случае прибыв на место привала вам необходимо организовать временную стоянку, так, что бы всем было комфортно и удобно. Нужно поставить палатку, разместить в ней вещи. А кто из вас знает, как сделать это правильно? Сегодня на занятии мы с вами узнаем, что такое палатка, какие они бывают, из чего состоят. Научимся ставить каркасную палатку.

Объяснение нового материала. (35 мин.) Итак, что же такое палатка? Как вы думаете? Палатка - это домик туриста.

Палатка используется туристами для сна, отдыха и укрытия от непогоды. Палаток выпускается такое количество, что рассказать об особенностях каждой из них вряд ли возможно. По конструкции палатки бывают: каркасные, полу-каркасные и бескаркасные. В каркасных палатках конструктивной основой является жесткий каркас, на который натягивают полотно палатки. В полу-каркасных полотно натягивается частично за счет каркаса, частично при помощи растяжек. В бескаркасных палатках полотнище натягивается на центр стойки или между естественными опорами при помощи растяжек.

Раньше самой распространенной палаткой являлась брезентовая бескаркасная двускатная палатка. Изготовлена она из водоотталкивающей ткани или палаточного брезента. Весит она от 5 до 6 кг, в высоту имеет 1,5 метра, площадь пола — 2 x 1,5 метра (рис.). В такую палатку свободно помещается 3-4 человека, но при желании можно вместить и 4—5 человек, правда, лежать им придется на боку.

Также пользовалась популярностью и альпинистская «памирка», зарекомендовавшая себя в глазах туристов в любых условиях с лучшей стороны. Она чуть легче — 3 кг ; пол и крыша изготовлены из прорезиненного перкаля; чуть ниже — 1,2 метра— и чуть меньше по площади — 2 x 1,3 метра. Помещается в «памирку» 4 человека, при желании — 5.

Следует помнить, что такая палатка защищает от дождя не слишком долго. Промокать палатка начинает прежде всего в тех местах, где на крыше образовались морщины, поэтому важно всегда натягивать палатку идеально ровно, чтобы не создавать себе проблем во время непредвиденного дождя. Кроме того, капать начинает и в тех местах, к которым изнутри прикасаются голова и плечи. В дождливую погоду нужно быть осторожным, чтобы не устроить внутри палатки такой же дождь, как снаружи.

Чтобы обезопасить палатку от дождя, туристы часто применяют накидку из полиэтилена, причем делают ее достаточно большой, чтобы накрыть ею не только саму палатку, но и сложенные возле нее рюкзаки, которые вовсе не обязательно хранить внутри палатки, в которой и без того не слишком просторно. Полиэтилен легко крепится на палатке с помощью бельевых прищепок, веревки, оттяжек самой палатки или воткнутых рядом с палаткой в землю веток. Если полиэтилена не хватает на всю палатку, можно накрыть только ту ее часть, в которой располагаются туловища спящих.

Вещи в таких палатках можно размещать в нутрии. Вещи достают из рюкзака и укладывают их в палатки. Мягкие вещи кладут под голову, можно по бокам. Рюкзаки и обувь оставляют возле входа в нутрию палатки.

Такие палатки сейчас используются очень редко. На смену им пришли более

удобные в эксплуатации палатки.

Это современные туристические палатки, которые выпускают в данный момент или в последние годы. Эти палатки значительно отличаются от традиционных двухскатных брезентовых «домиков» о которых мы говорили раньше. Сейчас речь пойдет о каркасных палатках.

Каркасные палатки бывают: Одноместные, двухместные, трехместные, четырехместные, экстремальные, кемпинговые, зимние, тенты.

Современные туристические палатки отличаются от традиционных наличием упругого каркаса, отлично держащего форму и нередко вообще избавляющего туриста от необходимости пользоваться растяжками...

Но первое, чего хотелось бы подробно коснуться, описывая современные палатки, это различие по «однослойности» и «двуслойности». Однослойные палатки не имеют тента (или так называемой внешней палатки). Они, разумеется, меньше весят, ставить их проще и быстрее. Но в таких палатках собирается конденсат, стекающий по стенкам и увлажняющий как самого туриста, так и его спальник, и другие вещи. Есть «однослойки» из «дышащих» материалов, однако это далеко не всегда хорошее решение проблемы, поскольку влага может попасть к Вам и извне – в виде дождя.

Двуслойки являют собой симбиоз двух палаток – внутренней и внешней. Внешняя – это непромокаемый, непродаваемый тент, так или иначе натягивающийся на внутреннюю, полностью накрывая последнюю. Как правило, тент оттягивается от внутренней палатки небольшими растяжками для лучшей вентиляции и защиты от осадков. При этом не использование растяжек в большинстве случаев не влияет на устойчивость конструкции в целом, так как всю ее растягивает и удержит пружинящий каркас (правда, туннельные палатки все же нужно растягивать – об этом ниже). В тенте должны быть предусмотрены специальные вентиляционные отверстия: например в виде таких слуховых окошек на вершине. Внутренняя палатка делается из дышащего, легкого, «промокаемого» материала. Сверху у внутренней палатки крупные сетчатые отверстия. Вход делается из двух слоев – внутреннего (антимоскитного и вентиляционного) и внешнего – герметичного. Весь конденсат, выделяемый при дыхании, выходит через вентиляцию и оседает на стенках тента, но не внутри жилого помещения.

Перед тем как продолжить описание конструктивных форм, скажем несколько слов о каркасе. Именно наличие простого, легкого каркаса, создающего и поддерживающего форму туристической палатки, делает ее удобной и универсальной. То есть отвечающей современным требованиям. По сути дела каркас современной палатки – это две или больше упругих дуги из прочных коротких трубочек, сквозь которые проходит своеобразная прочная «резинка», соединяющая их воедино. Трубочки быстро вставляются одна в другую и так же быстро складываются и убираются. Для наглядности опишем процесс установки стандартной двуслойной палатки.

Итак, достаем и расстилаем в любом понравившемся нам месте соответствующей площади внутреннюю палатку, «пригвоздив» ее углы к земле (что, впрочем, далеко не обязательно). Достаем каркас в виде двух «стопок» трубок с «резинками» посередине. Вставляем трубки одну в другую и делаем две таких тонюсеньких жерди. Затем поочередно и перпендикулярно продеваем «жерди» в петли, которыми изобилуют грани куполообразной палатки. По углам, у дна, видим подобие коротких ремешков с отверстиями, усиленными металлом. Теперь нам нужно вставить концы «жердей» в эти отверстия, после чего они превратятся в дуги и сделают из бесформенного куска материи аккуратный, удобный походный домик. Осталось натянуть тент и прикрепить его к угловым ремешкам, а также открыть вентиляционные отверстия. По периметру можно растянуть внешнюю палатку специальными стропами, привязав их к колышкам.

Собственно говоря, только что мы описали способ установки куполообразной (или полусферической) каркасной палатки. Эта форма наиболее популярна и универсальна. Место для установки такой палатки найти легко и просто. Куполообразные туристические палатки исключительно устойчивы. В безветренную погоду палатку можно ставить без боковых растяжек. В случае необходимости, установленную палатку можно легко поднять и перенести на новое место – буквально одной рукой. Большой внутренний объем и разносторонность позволяют чувствовать себя в ней свободно и комфортно: как лежа, так и сидя. У куполообразных палаток практически всегда два входа, что очень удобно для совместного «проживания» нескольких человек.

Перейдем к описанию еще одного распространенного вида каркасных палаток. Этот вид объединяет «палатки-полубочки» или туннельные палатки. Как видно из названия, палатки эти имеют вытянутую форму в виде половинки разрезанного вдоль цилиндра. Дуги устанавливаются без пересечений, параллельно по ширине палатки. Устанавливая «полубочку» невозможно обойтись без растяжек. Следует обращать внимание на направление ветра (если он сильный), так как перпендикулярный ветер при недостаточной укрепленности дна и силе растяжения всех боковых сторон палатки, может просто-напросто развернуть ее или деформировать дуги, неподдерживаемые друг другом (как в куполообразных палатках). Зато в «полубочках» можно оборудовать более комфортные спальные места, больше возможности для размещения одежды и множества других нужных вещей внутри. Если грамотно и аккуратно «растянуть» палатку-полубочку по всему периметру и прочно «пригвоздить» дно, то можно создать отличный, удобный «домик» для многодневного проживания. Кроме того, у «полубочек» тамбуры оказываются просторней и устойчивей...

Что касается тамбуров. Тамбур туристической палатки – это некое помещение между входом внутренней палатки и тентом. Очень удобное, например,

для того, чтобы хранить под крышей, но вне жилой части всякие вещи типа рюкзака, обуви, пил, топоров и проч. Надо сказать, что тамбуры, хотя бы в зачаточном виде, есть практически у всех современных палаток. У простых сферических они образуются растяжкой передней части тента. Если тамбур большой, в нем можно готовить на примусе, переодеваться и выполнять другие операции под защитой от дождя, но не в палатке. Полноценный тамбур имеет собственный каркас. (Правда, такой тамбур заметно увеличивает общий вес палатки). Иногда это самостоятельная дуга, вдетая в пазы кромки тента. Но гораздо устойчивее окажется и тамбур, и палатка в целом, если дуги тамбура пересекаются с дугами палатки. Итак, тамбуры могут быть разными: всего лишь частью прикрепленного к земле колышком тента, продолжением туннелеобразного тента «полубочки», являть собой небольшой навес на стойках, иметь отдельный каркас или прочный каркас, пересекающийся с каркасом палатки и т.п. Но наиболее удобным видом тамбура лично мне кажется тамбур с боковым входом и несколькими дугами в каркасе. Такой тамбур оказывается просторной, полноценной «прихожей». С противоположной от входа в палатку стороны имеется защищенное со всех сторон помещение для хранения снаряжения и припасов, при этом остается еще очень много места для других целей... Впрочем, многие из тех, кто во время отдыха на природе делает более или менее серьезные переходы, считают такие изыски неоправданной роскошью, ввиду значительно возрастающей массы туристической палатки и общего объема «багажа».

3. Закрепление нового материала. (15 мин.)

Учащиеся сами пробуют устанавливать палатку.

4. Заключительная часть. (5 мин.)

Сегодня на занятии мы коснулись наиболее общего описания основных видов туристических палаток, используемых в походах и слетах.

Так же еще существуют большие, так называемые, «кемпинговые» палатки, рассчитанные на многодневное пребывание на природе большого количества людей имеют свои конструктивные особенности и по причине громоздкости и огромного веса пригодны в основном для автомобилистов. Но об этом в другой раз. Вы все молодцы, хорошо усвоили тему. Спасибо!

Тестовые задания по программе

Азбука спортивно – оздоровительного туризма

1) Соедините стрелками виды туризма с соответствующими определениями:

Вид туризма	Определение.
Пеший туризм	Преодоление протяженного горного пространства: прохождение маршрута от точки А к точке В, при этом маршрут включает в себя набор локальных препятствий
Водный туризм	Один из видов туризма, в котором главным или единственным средством передвижения служит механическое 2-колесное транспортное средство
Горный туризм	Походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на судах
Конный туризм	Пешее преодоление группой маршрута по слабопересеченной местности
Спелеотуризм	Вид туризма, в котором в качестве средства преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи
Лыжный туризм	Путешествия по естественным подземным полостям с преодолением в них различных препятствий с использованием специального снаряжения
Велотуризм	Вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных верхом или в упряжи в качестве средства передвижения
Парусный туризм	Путешествия на судах по морю или акваториям больших озер. Основной задачей является выполнение плана похода судна в соответствии с правилами плавания во внутренних водах и в открытом море

2) О каком виде спорта идет речь?

«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

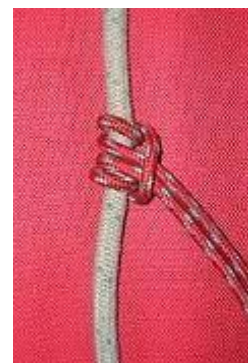
Ответ: _____

3) Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»: солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобба, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термосстеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

4) Соотнесите названия узлов с изображениями:

Названия: Восьмерка, булинь, прусик, прямой, встречный, двойной провод, контрольный, проводник.



1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____



5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____

5) Форма одежды туриста должна:

а) Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.

б) Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.

в) Максимально соответствовать последней моде.

6) Выберите тип палатки, используемой в спортивном туризме:



а). Штурмовая



б). Треккинговая



в). Экспедиционная



г). Армейская



д). Кемпинговая

7) О каком снаряжении идет речь:

«Специализированная сумка для переноски на спине снаряжения, продуктов питания, личных вещей и т. п., снабжённая двумя лямками».

Ответ: _____

8) Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:

- | | | |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Река | 5. Скалы | 8. Болото |
| 2. Травяной склон | 6. Осыпной склон | 9. Бурелом |
| 3. Снежный склон | 7. Ледник | 10. Снежник |
| 4. Курумник | | |

9) Из предложенного списка выберите, наиболее комфортный спальник для спортивных походов:

По форме:	По наполнителю:
«Одеяло», «кокон», «нога», «комбинезон».	Ватный, пуховый, синтепоновый, с искусственным наполнителем «холлофайбер».

10) Укажите диаметр основной веревки:

- а) 6 мм б) 8-9 мм в) 10-12 мм

11) Назовите предмет специального туристского снаряжения:

«Металлическое соединительное звено между двумя предметами, имеющими петли».

Ответ: _____

12) Какие благоприятные особенности местности можно учитывать, планируя установить лагерь в данной местности? Вставьте недостающие слова:



1. Близко расположен источник _____.
2. Лес гарантирует наличие _____.
3. Берега _____, что гарантирует _____ лагерь в случае выпадения осадков.
4. Лес защищает от _____.
5. Относительно _____ поверхность _____ установку палаток.

13) Подчеркните предметы личного ремнабора: отвертка, напильник, кусок ткани капроновый, надфиль, бинт, кусок ткани х/б, солнцезащитные очки, нитки капрон, кружка, проволока, булавка английская, иголка малая, плоскогубцы, иголка большая, резинка, бутылка для питьевой воды, стропа, карандаш, веревочка, шило, нитки х/б, пластырь перцовый, изолента, подзорная труба, скотч, штаны синтепоновые, суперклей, ложка, прищепка, крем от солнца, тара под ремнабор, ножницы, наперсток.

14) Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня: мороженое, печенье,

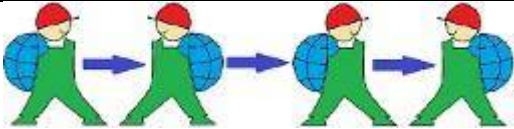
крупы, макароны отварные, пирожные, бананы, яблоки, макароны, пряники, карамель, масло сливочное, паштет консервированный, хлеб, вареный картофель, сгущенка, соль, чай, яйца вареные, арбуз, сахар, молоко пастеризованное, шпроты, персики, сухари, сухофрукты, сыр, яйца сырые, шоколад (плитка).

15) Закончите предложения по теме «Утилизация отходов и мусора»:

1. Пищевой и непищевой мусор загрязняет и отравляет _____.
2. Пищевые отходы - приманка для _____.
3. Гниющие пищевые отходы – отличная среда для размножения _____.
4. Непищевой мусор (консервные банки, поломанные пила и др.) служит источником _____.
5. Мусор (отходы) усложняет передвижение и пребывание на стоянке _____.
6. Мусор (отходы) создает «эффект _____»
дает повод: _____.

16) Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:

Командир, заведующий питанием, дежурный по лагерю, заведующий снаряжением, дежурный по палатке, дежурный по уборке территории, хронометрист, летописец, дежурный по утилизации отходов, культорг, штурман, краевед, санитар, дежурные по заготовке дров, видеооператор, фотооператор, дежурные по установке лагеря, метеоролог, физорг.

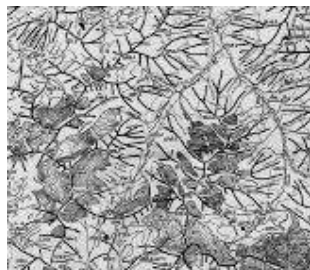
- 17) Правильный порядок движения в группе в походе это:
- а) Колонна по 1 человеку.
 - б) Шеренга в 1 ряд.
 - в) Парами.
 - г) В произвольном порядке.

- 18) Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:
- а) Площадка, предназначенная для наблюдения зрителями за действиями участников соревнований.
 - б) Участок естественного и (или) искусственного рельефа между стартовой и финишной линией с комплексом судейского оборудования.
 - в) Точка крепления специального снаряжения.

Тестовые задания по программе

Азбука топографии, туристское и экскурсионное ориентирование

- 1) Распределите наименование носителей информации о местности в соответствии с изображениями:



А _____



Б _____



В _____



Г _____

Наименования: Топографическая карта, спортивная карта, космический фотоснимок, орографическая схема.

- 2) Какой масштаб используется для топографических карт:
 а) 1:1 000 000 – 1:100 000 в) 1:100 000 000 – 1:100 000 000 000
 б) 1:15 000 – 1:5 000
- 3) Сколько градусов широты между параллелями «миллионной» карты:
 а) 2 б) 4 в) 6
- 4) Сколько градусов долготы между меридианами «миллионной» карты:
 а) 2 б) 4 в) 6
- 5) Какие из определений верные:
1. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
 2. Счет колонн листов миллионной карты ведется от нулевого Гринвичского меридиана.
 3. Счет колонн листов миллионной карты ведется от 180 меридиана.
 4. Счет зон прямоугольной сетки координат ведется от 180 меридиана.

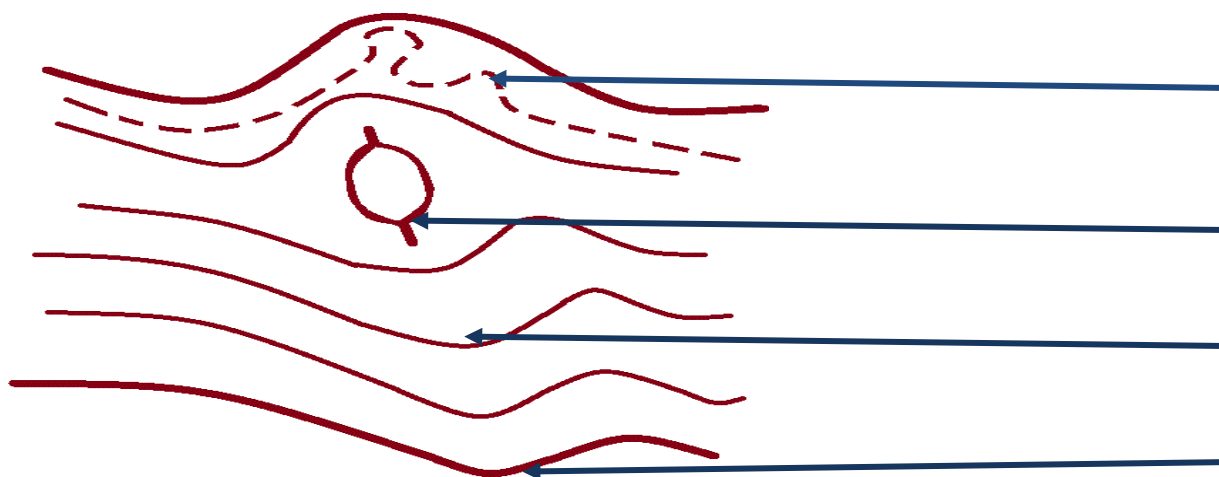
6) Найдите на рисунках соответствующие названиям формы рельефа:



A. _____ Б. _____ В. _____ Г. _____

Варианты: хребет и лощина, котловина, гора, седловина.

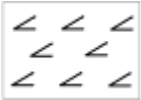
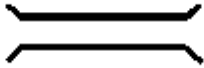
7) Подпишите названия горизонталей:



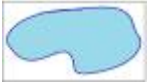
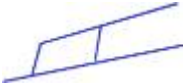
8) Расстояние между двумя соседними горизонталями называется:

- а) Бергштрих
- б) Заложение
- в) Сечение.

9). Впишите названия топографических знаков:














.100,5

10). Соотнесите названия с определениями:

	Определение	Ответ:
1.	Угол между направлением на север (в Ю. полушарии – на юг) и направлением на какой-либо удаленный предмет	
2.	Прибор для измерения извилистых линий на картах, планах и чертежах	
3.	Прибор для определения горизонтальных направлений на местности с круговой шкалой с 360 делениями и обозначениями сторон света	
4.	Схематический план маршрута следования	
5.	Подробное текстовое описание маршрута	
6.	Заметный на местности предмет, помогающий определять направление движения, находить цель	

Варианты: легенда, компас, ориентир, азимут, абрис, курвиметр.

11) Подчеркните природные ориентиры нахождения на местности:

Муравейник, туры из камней, полярная звезда, затески на деревьях, тень от Солнца, мох на деревьях, линии электропередач, гнезда стенных пчел, ягоды, тропы в лесу, Луна, церкви, тающий снег, лесоустроительные столбы, населенные пункты по берегам рек, острова, церковный алтарь, течение реки, характерные берега, линии электропередач.

12) Какое действие следует предпринять, чтобы выйти к населенному пункту, находясь на берегу ручья, реки?

- а) Двигаться вниз по течению.
- б) Двигаться вверх по течению.
- в) Отправить по реке бутылку с запиской, содержащую информацию о местонахождении.
- г) Разжечь на берегу реки сигнальный костер.

Туристско – краеведческая викторина

1. Схематический чертеж участка, сделанный от руки, непосредственно на местности – это:

- А) кроки;
- Б) азимут;
- В) абрис.**

2. Укороченный ледоруб с молотком вместо лопатки – это:

- А) айсбаль;**
- Б) айсфифи;
- В) альпеншток.

3. Сани-волокуша для транспортировки пострадавшего в горах:

- А) нарты;
- Б) акья;**
- В) волокуша.

4. Легкая непродуваемая куртка с капюшоном, обычно яркой расцветки, хорошо заметной издали:

- А) туристская куртка;
- Б) олимпийка;
- В) анорак.**

5. Матерчатые чехлы, надеваемые во время лыжных горных походов на ботинки для защиты их от снега и влаги и для утепления ног:

- А) бахилы;**
- Б) фонарики;
- В) вибрамы.

6. Бивуак – это...:

- А) кратковременная остановка туристской группы в походе для отдыха, обеда, оказание мед. Помощи и т.д.;
- Б) место размещения туристской группы для ночлега и отдыха;**
- В) палатка – мешок, палатка Здарского, обеспечивает укрытие для туристов 2-4 туристов для отдыха и ночлега в сидячем или лежащем положении.

7. В водном туризме одно из основных средств пассивной страховки с берега:

- А) бросательный конец;**

- Б) ботель;
- В) гребь.

8. Значительный участок природной территории, полностью исключенный из сфер хозяйственной деятельности человека для охраны и изучения природного комплекса:

- А) заповедник;**
- Б) заказник;
- В) национальный парк.

9. Прибор для ориентирования на местности, в котором используют свойство намагниченной стрелки располагаться вдоль магнитного меридиана в направлении север – юг:

- А) альтиметр;
- Б) курвиметр;
- В) компас.**

10. Металлические приспособления, надеваемые на обувь для облегчения и удобства движения по склонам покрытым льдом, фирном или мокрой травой :

- А) вибамы;
- Б) трикони;
- В) «кошки».**

11. Изучение определенной части страны, области, района, города, деревни местным населением, для которого эта территория считается родным краем:

- А) краеведение;**
- Б) экскурсия;
- В) экспедиция.

12. Прибор для измерения длин извилистых линий на планах и картах:

- А) альтиметр;
- Б) курвиметр;**
- В) одометр.

13. Лоция – это...;

- А) руководство по судовождению, содержащее подробное описание водного бассейна;**
- Б) классификационный показатель, характеризующий степень трудности преодоления отдельных препятствий на маршрутах;
- В) относительно мелководный участок реки с беспорядочно

расположенными в русле подводными и выступающими из воды камнями и быстрым течением.

14. Степень уменьшения длин линий на планах, картах по сравнению с их размерами местности:

А) масштаб;

Б) азимут;

В) абрис.

15. Оверкиль – это...:

А) в водном туризме способ преодоления искусственных или естественных препятствий непроходимых на плаву;

Б) участок реки, характеризующийся большой глубиной и быстрым течением;

В) переворот судна вверх килем (днищем).

16. Понижение в гребне горного хребта обычно между соседними речными долинами; наиболее доступное и безопасное место для перехода через горный хребет или иной водораздельный гребень:

А) перевал;

Б) лощина;

В) седловина.

17. Речной участок реки с относительно большим падением уровня воды и повышенной скоростью течения:

А) порог;

Б) перекат;

В) прижим.

18. Полиспаст – это...:

А) местное воспаление кожи, вызванное механическим раздражением;

Б) туристский нагрудный знак;

В) система из нескольких блоков для подъема грузов и людей или натяжения веревок.

19. Легкий плот из двух и более брёвен:

А) каяк;

Б) байдарка;

В) салик.

20. Приспособление для хождения по глубокому рыхлому снегу:

- А) снегокат;
- Б) снегоход;
- В) снегоступы.**

21. Коллекционирование открыток, посвященных туристкой тематике:

- А) фалеристика;
- Б) филокалендаристика;
- В) филокартия.**

22. Страховка, осуществляемая самостоятельно с использованием индивидуальных страховочных средств, без помощи других членов группы:

- А) командная страховка;
- Б) самостраховка;**
- В) самодеятельная страховка.

23. Как до 1964 года назывался город Тольятти?

- А) Ставрополь.**
- Б) Федоровка.
- В) Жигулевск.

24. На каком берегу Волги расположен город Тольятти?

- А) Левый**
- Б) Правый

25. В каком году основан город – крепость Ставрополь?

- А) 1863
- Б) 1737**
- В) 1545

26. Кто является основателем Ставрополя?

- А) Пальмиро Тольятти.
- Б) Стенька Разин.
- В) Василий Татищев.**

27. С какого года город Ставрополь носит название итальянского коммуниста Пальмиро Тольятти?

- А) 1634
- Б) 1964**
- В) 1783

28. В каком году началось строительство АвтоВАЗа?

- А) 1980
- Б) 1970**
- В) 1990

29. Какая одна из главных автодорог проходит через город Тольятти?

А) М3

Б) М4

В) М5

30. Какой институт является самым старейшим в городе?

А) ПВГУС

Б) ТГУ

В) ТАУ

31. В каком году закончилось строительство Волжской ГЭС им. В.И. Ленина?

А) 1957

Б) 1963

В) 1959

32. Какой орден получил город за успехи, достигнутые трудящимися города в хозяйственном и культурном строительстве, и в связи с 250-летием со времени основания?

А) Орден Красного креста.

Б) Орден Трудового Красного Знамени.

33. Каким автомобильным концерном был составлен технический проект автозавода?

А) «ФИАТ».

Б) «Мерседес».

В) «АУДИ».

34. Для кого была выделена земля города Ставрополя?

А) для крещенных калмыков.

Б) для жигулевской вольницы.

35. Какой район Тольятти называют «старым городом»? А)

Комсомольский

Б) Центральный.

В) Автозаводской.

36. Как выглядит герб города Тольятти?

А)



Б)



В)



37. Как называется национальный парк в Жигулях?

А) Самарская Лука.

Б) Каменная Чаша.

В) Жигулевская долина.

38. Чье имя носит Жигулевский заповедник?

А) И.И. Спрыгина.

Б) И.И. Лепехина.

В) К.К. Клауса.

39. Самая высокая точка Жигулевских гор. С этой вершины во время «Жигулевской вольницы» дозорные высматривали купеческие суда:

А) гора Манчиха;

Б) Молодецкий курган;

В) гора Стрельная;

40. Картины этого художника украшают Третьяковскую галерею и лучшие музеи мира, он написал свою знаменитую картину в селе Ширяево:

А) К.П. Головкин;

Б) И.Е. Репин;

В) В.А. Тропинин.

41. Этот овраг расположен недалеко от села Солнечная поляна, имеет свою удивительную историю, там стояла часовня, которая трижды восстанавливалась во время своего существования. В ней обычно молились купцы о благополучном плавании мимо Жигулей:

А) Яблоневый;

Б) Ширяевский;

В) Молебный.

42. В этом овраге 31 декабря 1943 г. добыли первую нефть в Жигулях:

А) Солнечный;

Б) Ширяевский;

В) Зольный.

43. Какое водохранилище мы используем для летнего купания на пляже у памятника В.Н.Татищеву?

А) Куйбышевское.

Б) Ульяновское.

В) Тольяттинское.

44. Наиболее крупный приток реки Волга?

- А) Большой Иргиз.
- Б) Сок.
- В) Самара.**

45. В пойменных озерах – старицах, затонах, в речках с тихим течением, богатых прибрежной и водной растительностью обитает это животное. Это крайне редкое животное (ровесница мамонта) занесено в «Красную книгу РФ»:

- А) Выхухоль русская;**
- Б) Ихтиозавр;
- В) Слепыш.

46. Чтобы сократить путь и не огибать Самарскую Луку, здесь по бревнам через узкий водораздел суда переволакивали из реки Волга в реку Уса и обратно:

- А) Сызрань;
- Б) Валы;
- В) Переволоки.**

47. Один из крупных городов Волжско – Камской Булгарии X-XI веков. Он возник во второй половине X века в западной части Самарской Луки, полностью был разрушен и сожжен монгольскими завоевателями в начале XIII века. Следы этого поселения впервые были описаны участниками академических экспедиций в XVIII веке И.И. Лепехиным и П.С. Палласом.

- А) Аскулы.
- Б) Муромский городок.**
- В) Пестровка.

48. Старейший русский курорт, впервые серные источники описаны по указанию Петра I в 1717 году лейб-медиком Г. Шобером, который подтвердил их целебные свойства. Курорт официально открыт в 1833 году.

- А) Кашпирский родник.
- Б) Сергиевские минеральные воды.**
- В) Куйбышевский водораздел.

49. Единственное место в России, где с начала XX века шахтным способом, с глубины 300 метров, добывается ценное полезное ископаемое – горючие сланцы. Раньше они использовались как твердое топливо для электростанций, а в настоящее время являются сырьем для химической промышленности.

- А) Кашпирский Рудник.**
- Б) село Зольное.
- В) озеро Иордана.

50. В каком году основан национальный парк «Самарская Лука»?

А) 1950 году

Б) 1976 году

В) 1985 году