

**Отдел образования администрации МО Красногвардейский район
Оренбургской области
МБУ ДО «Дом детского творчества»**

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
МБУ ДО «ДДТ»
Протокол № 3 от 18.08.2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДДТ»
Г.Ж. Агайдарова
Приказ № 01/11-56 от 20.08.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные судьи туристских соревнований»**
(на основе программы «Юные судьи туристских соревнований», автор Ю.С. Константинов)

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 4 года
Автор-составитель: Козлов Д.В.,
педагог дополнительного образования

с. Донское, 2021 г.

Содержание

		Стр.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Уровень освоения программы	3
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Новизна программы	4
1.5	Отличительные особенности программы	4
1.6	Адресат программы	5
1.7	Объем и сроки освоения программы	5
1.8	Формы обучения	5
1.9	Особенности организации образовательного процесса	5
1,10	Режим занятий	3
2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1.	Учебный план первого года обучения	8-9
3.2.	Учебный план второго года обучения	10-11
3.3	Учебный план третьего года обучения	12-13
3.4.	Учебный план четвертого года обучения	14-16
3.5.	Содержание учебного плана первого года обучения	17-25
3.6.	Содержание учебного плана второго года обучения	26-39
3.7.	Содержание учебного плана третьего года обучения	40-48
3.8.	Содержание учебного плана четвертого года обучения	49-57
4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	58-60
II	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
1	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	61
2	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	62-63
3	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (приложение)	64-97
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ (приложение)	
5		

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Документы Федерального уровня:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утв. постановлением Правительства РФ от 15.04.2014г. № 295)

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»

«Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р)

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (в ред. приказа Минздравсоцразвития РФ от 31.05.2011 № 448н)

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. № 613н).

Документы регионального уровня:

Закон Оренбургской области «Об образовании в Оренбургской области» от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ (с изменениями на 29.10.2015г.)

Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (утв. постановлением Правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.)

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 г. №196.

1.1. Направленность программы

Программа «Юные судьи туристских соревнований» имеет туристско-краеведческую направленность и предлагает курс обучения туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма и краеведения.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;

- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно

обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.3. Актуальность программы «Юные судьи туристских соревнований» заключается в создании условий для реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

1.4. Новизна программы – в интеграции усилий двух воспитательных и образовательных феноменов – детско-юношеского туризма и краеведения, позволяющих добиться системного эффекта в развитии интеллектуальных и социальных способностей обучающихся для успешной их социализации и самоактуализации на перспективу.

1.5. Отличительные особенности программы

Настоящая образовательная программа «Юные судьи туристских соревнований» отличается от типовой программы «ЮСТС», рекомендованной Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения (2005 г.).

В основу данной модифицированной программы положены образовательные программы для системы дополнительного образования детей, это - «Юные судьи туристских соревнований», «Юные туристы-краеведы» (автор Ю. С. Константинов), «Юные туристы-спасатели» (автор И. А. Дрогов), «Юные инструкторы туризма» и «Школа безопасности» (автор А. Г. Маслов).

Автором программы «Школа безопасности» изменено соотношение теоретических и практических занятий в пользу последних. Раздел «Основы туристской подготовки» в 1 год обучения получил преимущество по части отведенного на него учебного времени (45% от общего курса). Оказание доврачебной помощи в экстремальных ситуациях выделено в самостоятельный раздел, и количество часов на обучение увеличено. «Ориентирование и топография» выведено из раздела «Основы туристской подготовки» в связи с «большой трудоемкостью в понимании учащихся». Практическим занятиям уделяется больше времени, т.к. ребята не умеют работать с картой и компасом, более того - ориентироваться на местности. Теме «Краеведения» в начале 1 года обучения отводится до 15% учебного времени, но во 2 полугодии количество часов сокращается почти вдвое. Объем запланированной по плану информации восполняется обучающимися за счет самостоятельно выполненных работ на предложенные темы. Общей и специальной физической подготовке на протяжении 3 лет обучения уделяется особое внимание. Количество выделенного на этот раздел учебного времени составляет примерно 25%. Для обучающихся, отличающихся достаточным здоровьем и показывающих хороший спортивный результат, разработан отдельный образовательный модуль (вариативный), позволяющий им совершенствовать туристское мастерство (Приложение 3). Содержание всего курса обучения по программе

адаптировано к местным условиям и отвечает требованиям современной педагогики.

1.6. Адресат программы

Программа адресована учащимся 10-18 лет с учетом возрастных особенностей, половых различий, физических возможностей, интересов детей и родителей (законных представителей). Описание возрастных особенностей, психофизиологического развития и планирование образовательного процесса с их учетом представлены в разделе «Методическое обеспечение программы».

1.7. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи туристских соревнований» рассчитана на 4 года обучения.

Режим обучения на 1 группу: (1- год 108 ч.) 2-4 (216 учебных часа.)

1.8. Формы обучения: Обучение по данной программе предполагается в очной и дистанционной (приложение 3.4) форме.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в объединении по интересам, сформированном из групп обучающихся разного возраста, являющихся основным составом объединения

1.10. Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся:

- первый год обучения – 1 раз в неделю 3 часа (108 часов);
- второй год обучения – 1 раз в неделю по 3 часа (часа);
- третий год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа (216 часа);
- четвёртый год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа (216 часа);

Практико-ориентированные мероприятия: Практические занятия проводятся в 1-3-х дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и в помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных лагерях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Приведенный перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от условий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей. Учитывая преимущественно практический характер занятий, перерыв между занятиями не предусматривается.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, любого другого туристского мероприятия за пределами своего населенного пункта – 8 часов.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного степенного или категорийного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Оптимальная наполняемость групп:

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 12 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы (3-4) – не менее 8-6

человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Виды организации: спортивно-туристское объединение;

Недельная нагрузка на 1 группу: 1-2 год 3 ч академических часа.

3-4 год 6 ч академических часов.

Программой предусмотрено аудиторных занятий и практических занятий на местности в следующем процентном соотношении:

1-й год обучения: аудиторных – 30,5%, практических – 69,5%;

2-й год обучения: аудиторных – 31,4%, практических – 68,6%;

3-й год обучения: аудиторных – 28,7%, практических – 71,3%;

4-й год обучения: аудиторных – 26,6%, практических – 73,4%;

2. Цель и задачи программы

Цель:

Формирование созидательной, социально-активной, конкурентно способной личности, ведущей здоровый образ жизни средствами туризма и краеведения.

Задачи: Обучающие (предметные компетенции):

1. Изучить историю и особенности детского туризма.
2. Расширить и углубить знания по истории своего края, географии, биологии, литературе, ОБЖ, ЧС, физической культуре.

3. Обучить навыкам ориентирования в незнакомой природной обстановке.

Воспитательные (ключевые компетенции):

1. Способствовать формированию социальной ответственности через воспитание гражданственности и патриотизма.
2. Способствовать воспитанию культуры социального общения и взаимодействия в любом виде деятельности.
3. Сформировать гуманные отношения к окружающей среде.
5. Развить навыки экологической культуры.
6. Совершенствовать физическую культуру средствами туризма.

Развивающие (общеобразовательные компетенции):

1. Развить потребности к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию, умение преодолевать трудности, способность к самореализации и профессиональному самоопределению.
2. Закрепить навыки самоорганизации и самопроведения необходимых оздоровительных упражнений и занятий для формирования понятий о здоровом образе жизни;
3. Совершенствовать физическую природу обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений;
4. Мотивировать здоровый образ жизни у обучающихся для успешной самореализации в жизни.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план первого года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроль
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Беседа, опрос, тестирование
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6		6	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги Подготовка к походу, путешествию	6		6	Беседа, опрос,
1.4	Питание в туристском походе	6		6	Беседа, опрос, тестирование
1.5	Туристские должности в группе	3		3	Беседа, опрос,
1.6	Техника и тактика в тур походе	15	3	12	опрос,
1.7	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	1	1		Беседа, опрос
1.8	Подведение итогов туристского похода	2	2		Беседа, опрос
1.9	Туристские соревнования	9		9	Беседа, опрос, соревнования
		51	9	42	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте Ориентирование по горизонту, азимут Компас. Работа с компасом Измерение расстояний	6		6	Беседа, опрос
					Беседа, опрос
					Беседа, опрос
					Беседа, опрос
2.2.	Ориентирование по местным признакам	3		3	Беседа, опрос, соревнования
		9		9	
3. Краеведение					
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	6		Беседа, опрос, тестирование

3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3		3	Беседа, опрос
		9	6	3	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	2		Беседа, опрос, тестирование
4.2	Походная медицинская аптечка	1		1	Беседа, опрос,
		3	2	1	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Беседа, опрос,
5.2	Общая физическая подготовка	24		24	Беседа, опрос, нормативы
5.3		27	1	26	
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Начальная судейская подготовка	9	3	6	Беседа, опрос, соревнования
		9	3	6	
ИТОГО за период обучения:		108	21	87	

3.2. Учебный план второго года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроль
		Всего	Теория	Практика	
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)					
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	3	3	-	Беседа, опрос, тестирован ие
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	3	3	опрос, контрольно е занятие, зачёт, ,
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	3		3	Беседа, опрос,
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3		3	Беседа, опрос,
1.5	Питание в туристском походе	12	3	9	Беседа, опрос, тестирован ие
1.6	Туристские должности в группе	3	3		Беседа, опрос,
1.7	Техника и тактика в туристском походе	24		24	опрос, контрольно е занятие, зачёт, ,
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях				Беседа, опрос
	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	3		3	соревнован ия
		57	12	45	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта Компас. Работа с компасом	3		3	Беседа, опрос
2.2	Соревнования по ориентированию	6		6	Беседа, опрос, соревнован ие
		9		9	
3. Краеведение					
3.1	Изучение района путешествия Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	-	6	Беседа, опрос, тестирован ие

		6		6	
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь					
4.1	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Приемы транспортировки пострадавшего	3		3	Беседа, опрос, тестирование
		3		3	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	-	Беседа, опрос,
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1		1	Беседа, опрос,
5.3	Общая физическая подготовка	18	-	18	Беседа, опрос,
5.4	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос,
		27	2	25	
6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Методика судейства отдельных видов	6		6	соревнования
		6		6	
ИТОГО за период обучения:		108	14	94	

3.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)					
1.1	Личное и групповое туристское снаряжение	3		3	Беседа, опрос, тестирование
1.2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	15	3	12	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
1.3	Подготовка к походу, путешествию	9		9	Беседа, опрос,
1.4	Питание в туристском походе	9		9	Беседа, опрос,
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	18	3	15	Беседа, опрос, тестирование
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	3	-	3	Беседа, опрос,
1.7	Особенности других видов туризма	12	3	9	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
		69	9	60	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая и спортивная карта	9	3	6	Беседа, опрос
2.2	Ориентирование в сложных условиях	3		3	Беседа, опрос
2.3	Соревнования по ориентированию	9		9	соревнования
		21	3	18	
3. Краеведение					
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	3	3		Беседа, опрос
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	9		9	Беседа, опрос
		12	3	9	
4. Обеспечение безопасности					
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	3		Беседа, опрос
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	3		3	Беседа, опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	6	3	3	Беседа, опрос
		12	6	6	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	3		3	Беседа, опрос
5.2	Общая физическая подготовка	21	-	21	Беседа, опрос
5.3	Специальная физическая подготовка	27	-	27	Беседа, опрос
		51		51	

6. Начальная судейская подготовка					
6.1	Организация и судейство вида «Топографическая съемка» Организация и судейство вида «Ориентирование»	3		3	Беседа, опрос
6.2	Организация и судейство вида «Туристская техника»	3		3	Беседа, опрос
6.3	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	3	3		Беседа, опрос
6.4	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	9	3	6	Беседа, опрос, соревнование
6.5	Организация и судейство вида «Туристский поход»	6	3	3	соревнование
6.6	Организация и судейство вида «ВЕЛОТУРИЗМ»	15		15	соревнование
		39	9	30	
7. Факультативные занятия					
7.1	изготовление снаряжения	12		12	Беседа, опрос
Итого за период обучения		216	30	180	

3.3. Учебный план четвёртого года обучения

№№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Формы аттестации и контроля	Практика	
1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)					
1.1	Нормативные документы по туризму	3	3	-	Беседа, опрос, тестирование
1.2	Ремонт, усовершенствование и изготовление туристского снаряжения	12		12	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
1.3	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	6		6	Беседа, опрос,
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	-	3	Беседа, опрос,
1.5	Питание в туристском походе	3	-	3	Беседа, опрос, тестирование
1.6	Техника и тактика преодоления препятствий в спортивном туризме на пешеходных дистанциях	51	-	51	Беседа, опрос,
1.7	Подведение итогов туристского похода	3	-	3	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
		81	3	78	
2. Топография и ориентирование					
2.1	Топографическая съёмка, корректировка карты	9		9	Беседа, опрос, тестирование
2.2	Соревнования по ориентированию	9	-	9	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
		18		18	
3. Краеведение					
3.1	Изучение района путешествия	3		3	Беседа, опрос,
3.2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	-	3	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
		6		6	

4. Обеспечение безопасности					
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	3	3		Беседа, опрос, тестирование
4.4	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	6		6	опрос, контрольное занятие, зачёт, ,
		9	3	6	
5. Общая и специальная физическая подготовка					
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	-	3	Беседа, опрос
5.2	Общая физическая подготовка	21	-	21	Беседа, опрос
5.3	Специальная физическая подготовка	45	-	45	Беседа, опрос
		69	-	69	
6. Судейская подготовка					
6.1	Правила туристских соревнований	3	3	-	Беседа, опрос
6.2	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	3	3	-	Беседа, опрос
6.3	Положение о слете, туристских соревнованиях	1	1		Беседа, опрос
6.4	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	1	1	-	Беседа, опрос
6.5	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	1	1		Беседа, опрос
6.6	Медицинское обеспечение	1	1	-	Беседа, опрос
6.7	Обеспечение безопасности туристских соревнований	1	1		Беседа, опрос
6.8	Организация старта и финиша	3		3	Беседа, опрос
6.9	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	3	3		Беседа, опрос
6.10	Подготовка дистанций соревнований	3		3	Беседа, опрос
6.11	Организация судейства этапов	3		3	Беседа, опрос
6.12	Организация и проведение конкурсов	1	1		Беседа, опрос
6.13	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	3	3		Беседа, опрос итоговый контроль
		27	18	9	

7. Факультативные занятия			
Фотодело, самодеятельная песня, обучение игре на гитаре, изготовление снаряжения, ОБЖ и др.	6	По усмотрению руководителя	Беседа, опрос
	216		

3.5. Содержание учебного плана I года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

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

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

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

1.3 Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение

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

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

Практические занятия

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

1.4 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды

и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

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

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки похода.

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

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

1.6. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

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

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

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

1.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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

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

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

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

Практические занятия

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

1.8 Правила движения в походе, преодоление препятствий

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

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

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.

1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практические занятия

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

1.10. Подведение итогов похода

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

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

Ремонт и сдача инвентаря, взятого на прокат.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Отчетные вечера, выставки по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практические занятия

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

1.11. Туристские слеты и соревнования

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

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и

командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практические занятия

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

2. Топография и ориентирование

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

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

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

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2 Условные знаки

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

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

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

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и

построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

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

2.4 Компас. Работа с компасом

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

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

2.5. Измерение расстояний

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

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

Практические занятия

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

2.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери

ориентировки

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

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

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия

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

3.3 Изучение района путешествия

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

Практические занятия

Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности.

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

Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.

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

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

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

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

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

Практические занятия

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

4.2 Походная медицинская аптечка.

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

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

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

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

Практические занятия

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

4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о "спортивной форме", утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

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

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

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

Практические занятия

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

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

5.4 Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировок.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия

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

3.6. Содержание учебного плана II года обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение

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

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

Снаряжение для краеведческой работы.

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

Практические занятия

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

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

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

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

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

1.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

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

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

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

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

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

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

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

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

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

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–

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

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно–квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково–спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Проверка схоженности группы. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально–волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с

поисково–спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода.

Подготовка экспонатов для школьного музея.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

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

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

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно–балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

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

2.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при

выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

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

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

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

Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практические занятия

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

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода.

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

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

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

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео – и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута.

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

Практические занятия

Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеланий.

Заболелания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно–марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на

тренировках

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

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

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно–тренировочного процесса.

Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия

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

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

5.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической

лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение

безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

6.2. Правила туристских соревнований

Правила организации и проведения туристских соревнований учащих Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождении этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

6.5 Работа службы секретариата и информации

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов.

Подведение итогов соревнований. Печатаение протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

6.6. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

6.7. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

3.7. Содержание учебного плана III года обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)(велотуризм)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их

должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.
Организация привалов и ночлегов.
Техника и тактика в туристском походе.
Практические занятия
Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

2.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение

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

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

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

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие Освоение приемов массажа

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего

Измерение температуры, пульса, артериального давления.

Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и

объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и

подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и судейство вида «Топографическая съемка»

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

6.2. Организация и судейство вида «Ориентирование»

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции и ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований. Особенности судейства различных видов.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

6.3. Организация и судейство вида «Туристская техника»

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным

заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей–инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

6.4. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.5. Организация и судейство вида «Туристские навыки»

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

6.6. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео– или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской

песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

6.7. Организация и судейство вида «Туристский поход»

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

6.8. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы»

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические задания

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

3.8. Содержание учебного плана IV года обучения

1. Туристская подготовка (в избранном виде туризма)

1.1. Нормативные документы по туризму

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Практические занятия

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно–квалификационной

комиссии (МКК), регистрация в поисково–спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий

Практические занятия

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение

3.1. Изучение района путешествия

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практические занятия

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Практические занятия

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

5.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности,

почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно–растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

6. Судейская подготовка

6.1. Правила туристских соревнований

«Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации» — основной руководящий документ при проведении туристских слетов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью, по спортивному ориентированию.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований.

Рассмотрение образцов документации, протоколов.

6.2. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения соревнований. Роль судейской коллегии в подготовке слета, соревнований.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями.

Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением.

6.3. Положение о слете, туристских соревнованиях

Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

6.4. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи-инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

6.5. Охрана природы при проведении слетов, соревнований

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

6.6. Медицинское обеспечение

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

6.7. Обеспечение безопасности туристских соревнований

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования

могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самодеятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково-спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции. Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практические занятия

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

6.8. Организация старта и финиша

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практические занятия

Работа в составе бригад старта и финиша.

6.9. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований.

Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

6.10. Подготовка дистанций соревнований

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача

службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судьей–инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

6.11. Организация судейства этапов

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

6.12. Организация и проведение конкурсов

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально–технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений.

Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практические занятия

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

6.13. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за

выполнением условий проведения соревнований.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия.

Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида.

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

4. Планируемые результаты

Программа построены по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей.

Личностные результаты:

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет своим действиям.
- осознание и признание ценностей социума, своего окружения и содействовать реализации его целей.
- сформировавшийся подростковый коллектив, ориентированный на решение социальных, экологических задач методами совместной работы.
- сформированные навыки самообслуживания, хозяйственного расчета, бережливого отношения к общественной собственности, ответственного

отношения к историческому и культурному наследию родного края.

Основы туристской подготовки

Предметные результаты:

Знать:

- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- наведение переправ.

Метапредметные результаты:

Уметь:

- составлять меню, график дежурств;
- укладывать рюкзак;
- готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы: установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров;
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- убирать места привалов и биваков;
- преодолевать препятствия на природных и имитационных дистанциях;
- наводить переправы.

Врачебный контроль, самоконтроль, медико-санитарная подготовка

Предметные результаты:

Знать:

- причины утомления;
- предотвращение травматизма;
- строение человека.

Метапредметные результаты:

Уметь:

- правильно использовать восстановительные средства (душ, баня, массаж, сон);
- накладывать шины;
- перевязывать раны;
- делать носилки.

Краеведение

Предметные результаты:

Знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, основные реки и водоёмы;
- растительный и животный мир, заповедные места;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Метапредметные результаты:

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, постановки целей, планирования, умениями предвидеть возможные результаты своих действий.

- убежденность в необходимости изучения истории и природного богатства родного края, в необходимости соблюдения экологического равновесия для благополучного развития края, уважение к истории как элементу общечеловеческой культуры.

2. Условия реализации программы

Для эффективности образовательного процесса необходимо:

1. Туристическое снаряжение:

- индивидуальные страховочные системы;
- карабины;
- жумары;
- фрикционные спусковые устройства;
- веревки d от 6 до 10 мм;

- каски;
- перчатки;
- компостеры, призмы;
- палатки;
- костровое снаряжение.

2. Дидактический материал, состоящий из коллекции топографических и спортивных карт, иллюстраций, научно-справочной литературы, учебных видеофильмов.

3. Техническое оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- принтер.

4. Полигон для практических занятий на местности: в осенне-зимний период – спортзал, в весенне-летний – овраги, лесопосадки, площадка с твердым покрытием (для велодистанций).

3. Литература.

Литература для педагога

1. Агеевец В.У., Выдрин В.М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных нравственных качеств и социальной активности личности / Спорт в современном обществе. М., ФИС, 1980. – 115 с.
2. Барчуков И. С. Социально-культурная деятельность и туризм: Учебное пособие. СПб, ООО «Книжный дом», 2004. – 46 с.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб, Питер, 2002. – 212 с.
4. Богданова С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2003, №4.-с. 44-45
5. Большой энциклопедический словарь. – 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. – М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», СПб, «Норинт», 1998. – 1456 с.: ил.
6. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.
7. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие. М., Нолидж, 1996. – 312 с.
8. Кудряшов Е.В. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ, Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко Институт физического воспитания и спорта. – 2005. – 156 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 3е изд., стереотип. – М., Советский спорт, 2007. – с. 311- 488.
10. Методические рекомендации по диагностическому обеспечению программ внеурочной деятельности / авт.-сост. Л.А. Латыпова. – Оренбург: ООДТДМ, 2012. – 44 с.
11. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1.-с. 26-30.
12. Основы туристской деятельности / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000. – 150 с.
13. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Опросник приспособленности. Руководство. Третье издание. Ярославль. НПЦ «Психодиагностика». 1996.
14. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. – М., СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.
15. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная, [Советский спорт](#), 2008 г.- 620с.
16. Степанов Е.Н. Педагогу о воспитательной системе школы и класса: Учебно-методическое пособие. – М., ТЦ Сфера, 2004.
17. Сысоева О.Е.: Организация летнего отдыха детей. – М., Владос, 1999. – 176с.
18. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями от 10 января 2003 г.).
19. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, Издательство: Советский спорт, 2004. – 364с.
20. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. – М., Айрис- Пресс, 2002. – 415 с.

Литература для обучающихся

1. Алешин В.М. Туристская топография./ В.М.Алешин, М., Профиздат, 1985. – 95с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма./ К.В.Бардин М., Просвещение, 1981. – 81 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. /Ю.С. Константинов, М., 1995. – 327 с.
4. Куликов В. Топография и ориентирование в туристическом путешествии./В. Куликов, М., 1997. – 112 с.
5. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности./А.М.Куприянов М., 1972. – 153 с.
6. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
7. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов./Г.С.Усыскин М., 2001. – 51 с.
- 8.Энциклопедия туриста/ М., 1993. – 312 с.

4. Оценочные материалы

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения
нужно: - штормовой костюм; -
тапочки; - кроссовки;

- головной убор; -
накидка от дождя; -
пижама.

2. Из группового снаряжения
нужно: - палатки; - топор; - ведра;

- игральные
карты; - книги; -
лопата.

3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужно:
- костровой комплект; - спички; - вилки;

- канистры с
бензином; - кружки; -
чайник.

4. В ремнабор нужно:

- ножницы;
- игла с ниткой;
- карандаши;
- изолента;
- веревка;
- булавка.

5. В аптечке нужно:

- лейкопластырь;

- уголь активированный;
- марганцовка;
- бинт и вата;
- аспирин;
- но-шпа.

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит: - тельняшка; - фуфайка;

- двухслойный вязаный свитер.

2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:

- внизу;
- наверху;
- на себе.

3. Спички можно защитить, опустив их головки в:

- бензин;
- керосин;
- парафин.

4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в: - пище; - огне; - воде.

5. При поисках воды копайте яму в том месте, где: - трава наиболее зеленая; - камни наиболее крупные; - проходят звериные тропы.

6. Если спички отсырели:

- потрите их о лезвие ножа;
- потрите их о мочку уха;
- потрите их о волосы.

7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях: - в воде; - на деревьях; - в земле.

8. При возникновении боли в

желудке: - ложитесь животом вверх;

- интенсивно массируйте мышцы живота;

- пейте как можно больше теплой воды. 9. Если одежда загорелась:

- - бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
 - попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
 - сбейте пламя ветками дерева.
10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:
- кричите и делайте резкие движения;
 - демонстративно повернитесь к нему спиной;
 - замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растет, не пугает, а от холода спасает.
- кормушка; - дерево; - дом лесника.

2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.
- турист;
- мельник;
- лесник.
3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит.
- дерево; - кустарник; - цветок.

4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.
- болото;
- озеро; - река.
5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.
- камыш;
- лесничий;
- деревья.
6. Зимой спит, летом журчит.
- ручей;
- озеро;
- болото.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?

5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...

6. Какие карты называются контурными?

7. Какой процесс называется генерализацией?

8. Приведите примеры карт по содержанию.

9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?

10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта

2. Картой

3. Крупный

4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.

5. Легенда карты

6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.

7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.

8. Тематические, общегеографические, контурные.

9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.

10. Знаний.

Викторина «Медицина»

- В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно – сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее

		14	Антигистаминное (противоаллергическое)
--	--	----	---

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

- В пустых клетках пометить продукты, запрещённые к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
1	Салаты	
2	Варёные колбасы	
3	Шоколад, мёд	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пицца, оставшаяся от предыдущего приёма	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

- Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100- 150 км.
- Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5.

**Опросник социально психологической адаптивности (СПА)
А.К.Осницкого**

ИНСТРУКЦИЯ

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

0 — это ко мне совершенно не относится; 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; 3 — не решаюсь отнести это к себе; 4 — это похоже на меня, но нет уверенности; 5 — это на меня похоже; 6 — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Опросник

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.

11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым належит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.

48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорить только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Обработка полученных результатов

Обработка данных проходит в два этапа. На первом этапе подсчет производится простым суммированием тех баллов, которые испытуемый отмечал в бланке для ответов по субшкалам бланка ключа.

№	Показатели	Номера высказываний	Мой балл
1	А	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
	В	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
2	А	Лживость –	34, 45, 48, 81, 89
	В	Лживость+	8, 82, 92, 101

3	А	Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
	В	Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
4	А	Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97
	В	Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
5.	А	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	В	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
6	А	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13
	В	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
7	А	Доминирование	58,61,66
	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87
8		Эскапизм	17, 18, 54, 64, 86

На втором этапе соотношение баллов парных шкал по специальным формулам позволяет вычислить интегральные показатели в процентах.

Подсчёт интегральных показателей

Интегральные показатели	Полученный результат
Адаптация = $A / (A+B) \times 100\%$	
Принятие других = $1.2 A / (1,2 A+B) \times 100\%$	
Интернальность = $A / (A + 1,4 B) \times 100\%$	
Самопринятие = $A / (A+B) \times 100 \%$	
Эмоциональный комфорт = $A / (A+B) \times 100\%$	
Стремление к доминированию = $2A / (2A + B) \times 100\%$	

Интерпретация полученных результатов

Опросник СПА в качестве оснований для адаптации предполагает ряд факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. В качестве оснований для дезадаптации он предполагает: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который

может быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других, то есть экстернальность, стремление к доминированию.

Интерпретация шкал:

Шкала “Самоприятие” отражает степень дружелюбности-враждебности по отношению к собственному —Я. Высокие баллы по этой шкале означают одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку. Низкие баллы – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

Шкала “Приятие других”. Отражает уровень дружелюбности-враждебности к окружающим людям, к миру. Высокие баллы по этой шкале означают принятие людей, одобрение их жизни и отношения к себе в целом, ожидание позитивного отношения к себе окружающих. Низкие баллы – критическое отношение к людям, раздражение, презрение по отношению к ним, ожидания негативного отношения к себе.

Шкала “Эмоциональный комфорт”. Отражает характер преобладающих эмоций в жизни испытуемого. Высокие баллы – это преобладание положительных эмоций, ощущение благополучия своей жизни; на негативном – наличие выраженных отрицательных эмоциональных состояний.

Шкала “ Интернальность”. Отражает в какой степени человек ощущает себя активным объектом собственной деятельности, и в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Высокие значения говорят о том, что человек ответственен, полагает, что происходящие с ним события являются результатом его деятельности. Низкие баллы – человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.).

Шкала «Стремление к доминированию». Отражает степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими. Низкие показатели – склонность к подчинению, мягкость, покорность.

Эскапизм – уход от решения проблем.

Хорошо, когда показатели адаптации, принятия себя и других, интернальности, эмоционального комфорта набрали 70% и выше. Если по данным шкалам Вами набрано менее 70%, то эффективно подобрать специальные практики для повышения соответствующих аспектов Вашего социального здоровья

В ходе анализа важно сравнить показатели принятия других и принятия себя. Какой из этих показателей выражен в большей степени? О чем это говорит? Сделать соответствующий вывод по результатам сравнения данных двух шкал. Если показатели этих двух шкал значительно различаются подумать о соответствующих мерах гармонизации социального здоровья.

Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в том числе с чувством собственного достоинства и умением уважать других, открытостью реальной практике деятельности и отношений, пониманием своих проблем и стремлением овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптированности предполагают неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решением проблем, негибкость.

Анкета «Я и смысл моей жизни»

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

1. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это...

Счастливый человек-это тот, кто

Больше всего я ценю в людях...

Смысл моей жизни заключается в том, что...

2. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

1.- совсем неважно;

2.- почти неважно;

3.- немного важно;

4.- довольно важно;

5.- очень важно.

- Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках 1 2 3
4 5

- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5

- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5

- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5
удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного
проведения времени) 1 2 3 4 5

- интересная работа 1 2 3 4 5 - любовь (духовная и физическая близость
с любимым человеком) 1
2 3 4 5

- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5
- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5
- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4 5
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5
- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5
- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5
- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5
- равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

3. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- на уроке;
- в общественных делах;
- на занятиях кружка, клуба, секции;
- при проведении досуга;
- нигде;
- где еще (допиши)

4. Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- дома;
- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ»

(методика В. Б. Успенского)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.

4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.

5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.

6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты...

7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.

8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.

9. Не важно, кем работать, важно, как работать.

10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.

11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не достает.

12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.

13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?

14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.

15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.

16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.

17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.

18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.

19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.

20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.

21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).

22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.

23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.

24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов.

Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23.

II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет» Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

- 0–6 баллов – неготовность;
- 7–12 баллов – низкая готовность;
- 13–18 баллов – средняя готовность;
- 19–24 балла – высокая готовность.

Методика «Самооценка личности старшеклассника»

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Часто (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никог да(0)
	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня				
	Постоянно чувствую свою ответственность за работу				
	Я беспокоюсь о своем будущем				
	Многие меня ненавидят				
	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие				
	Я беспокоюсь за свое психическое состояние				
	Я боюсь выглядеть глупцом				
	Внешний вид других куда лучше, чем мой				
	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми				
	Я часто допускаю ошибки				
	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми				
	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе				
	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще				
	Я слишком скромн				
	Моя жизнь бесполезна				
	У многих неправильное мнение обо мне				
	Мне не с кем поделиться своими мыслями				

	Люди ждут от меня очень многого					
	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
	Я слегка смущаюсь					
	Я чувствую, что многие не понимают меня					
	Я не чувствую себя в безопасности					
	Я часто волнуюсь и напрасно					
	Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди					
	Я чувствую себя скованным					
	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
	Как жаль, что я не так общителен					
	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

очень часто – 4

балла; часто – 3

балла; иногда – 2

балла; редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем

суждениям: 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

26-45 баллов – средний уровень самооценки; 46-128

баллов – низкий уровень самооценки.

- При *высоком уровне* самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.
- При *среднем* он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

- При *низком* уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности»

Диагностика самоактуализации личности, методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)

Инструкция. из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

- а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
- а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
- а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
- а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах. б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
- а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации. б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
- а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
- а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
- а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
- а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
- а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
- а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».

12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.

- б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.

- б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника. б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг. б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».
б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.

- б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом. б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость. б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны. 72.
- а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.

- б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной». б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно. б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими. б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.

- б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление. б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка результатов и интерпретация

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

Таблица

1б	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73а	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
- Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
- Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
- Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б
- Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а
- Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а
- Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а
- Аутосимпатия: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б
- Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а
- Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет $x\%$.

1. Шкала ориентации во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. Шкала ценностей. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к

гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на **природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая **потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. **Стремление к творчеству или креативность** – непреходящий атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. **Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. **Самопонимание**. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на

мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. Аутосимпатия – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. Шкала контактности измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. Шкала гибкости в общении соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Модифицированная методика для изучения

социализированности личности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.

2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух

баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

МЕТОДИКА "СИТУАЦИЯ ВЫБОРА"

(разработана профессором Л.В. Байбородовой) Цель:

выяснить направленность личности учащихся.

Ход проведения: В отряде проводят час творчества. Подросткам предлагается выбрать предмет своей деятельности из перечня следующих занятий:

- Разработка программы вечера;
- Изготовление подарков для детей детского дома;
- Подготовка сюрприза для учащихся младших классов; Овладение навыками самообороны;
- Изготовление украшений для вечернего платья и т.д.

При следующем проведении часа творчества подросткам рекомендуется выбрать одно из предлагаемого перечня занятий в соответствии с его главным назначением:

- Проявить свои таланты;
- Сделать приятный сюрприз для друзей;
- Весело провести время;
- Оказать помощь детскому дому или его воспитанникам;
- Приобрести умение устанавливать контакт с людьми и т.д.

Сопоставление результатов выбора учащимися занятий в нескольких ситуациях позволяет определить ведущие мотивы их поведения и деятельности, направленность их личности. Выделяемые мотивы можно разделить на три группы:

- а) Преобладание общественных мотивов;
- б) Преобладание личностных мотивов;
- в) Преобладание престижных мотивов.

При изучении направленности личности учащихся можно определить устремленность: 1) на себя; 2) на других людей; 3) неопределенную направленность.

5. Методические материалы

Планирование трехлетнего образовательного процесса проходит с учетом возрастных особенностей и психофизиологического развития детей и подростков.

Для детей 8-12 лет характерно увеличение тотальных показателей физического развития. Энергетические ресурсы в этом возрасте в значительной мере расходуются на пластические процессы. Заметно

вырастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. Заметно вырастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. В этом же возрасте надо планировать большой объем упражнений на гибкость.

В 11-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается интенсивный прирост силы. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного натуживания. У детей высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечно-сосудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, гребля, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно.

Ведущим в физиологии подросткового периода является процесс полового созревания. У девочек оно происходит в 9-13 лет, у мальчиков в 10-14 лет. У девочек и мальчиков быстро (скачкообразно) увеличиваются размеры тела, значительно возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем кровообращения, мышечная сила и работоспособность.

Формирование дыхательных мышц идет интенсивно в 12-13 лет у девочек и в 16-17 лет у мальчиков. Высшая нервная деятельность ребенка в этот период характеризуется быстрой и прочной выработкой условных рефлексов, происходит развитие оперативного мышления.

В 13-15 лет у мальчиков происходит ускоренный прирост мышечной силы и выносливости, в несколько меньшей мере ловкости и быстроты. У девочек наблюдается рост выносливости, относительная сила стабилизируется, развитие ловкости и быстроты приостанавливается. Тренировочные занятия должны способствовать не только развитию «ведущих» в этом возрасте качеств, но и «отстающих», в особенности ловкости, а у девочек и быстроты.

При планировании занятий у девочек в этот период и в работе со старшими девушками должна учитываться цикличность протекания менструаций, т.к. различные фазы менструального цикла оказывают значительное влияние на работоспособность организма, важной задачей является дозирование нагрузки. Длительные и интенсивные нагрузки задерживают половое созревание у девочек.

К 15 годам мышечная масса составляет 33% к общей массе тела. В мышцах увеличивается сухожильная часть, мышечная часть растет в

меньшей мере. Создаются предпосылки для развития силовой и скоростной выносливости, повышаются скоростно-силовые качества. Упражнения для развития силы и различных форм ее проявления в большей мере должны быть динамическими. При выборе нагрузки следует учитывать несформированность опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В 16-18 лет имеются благоприятные условия для развития силовых качеств у юношей и девушек, т.к. мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению велики. Опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные статические и динамические нагрузки. Следует уделять большое внимание упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств и развитие силовой выносливости, как статического, так и динамического характера.

Эффективными средствами развития быстроты реакции и координационных способностей для спортивного туризма служат спортивные игры, особенно связанные с игрой руками (баскетбол, гандбол, волейбол, упрощенное регби и т.д.).

Таким образом, спортивная подготовка туристов спортсменов осуществляется на фоне неравномерного развития их физических способностей, в одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. В тоже время целесообразно уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Успешность учебного процесса во многом зависит от того насколько грамотно учитываются особенности психического развития детей, особенно в подростковом периоде, т.к. это наиболее трудный период в жизни человека. Подростковый период, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, длится от 13 до 19 лет. Это время большой «перестройки» не только организма, но и личности. У детей в этот период еще не выработаны важные жизненные умения, позволяющие пользоваться ими для созидания и развития.

В этом возрасте возникает четкое понятие "мы - свои, они - чужие". Среди детей начинают выделяться группы. Типичная черта подростковой группы - чрезвычайно высокая потребность подростка быть как все, не отличаться от своей группы. Собственное "я" нуждается в сильном "мы". Уверенность в том, что он сумел заслужить уважение и любовь равных, товарищей, имеет для самоуважения подростка решающее значение, даже если это не совпадает с мнением взрослого. Значимость взрослого отчетливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека.

При планировании учебного процесса и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- потребность подростка во внимании и поддержке без осуждения

и оценок;

- потребность подростка в интересных жизненных событиях;
- потребность подростка в удовольствии - подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, поэтому удовольствие - это наиболее желаемые переживания;
- потребность подростка отстаивать свое мнение;
- потребность подростка в развитии и обучении через жизненную практику. Подросток не может полагаться только на теорию и восприятие чужого опыта;
- подростки с удовольствием и готовностью откликаются на искреннее внимание и заинтересованность ими и их проблемами со стороны взрослых людей;
- подростки с удовольствием обучаются всему новому, особенно если скучное слово «мероприятие» наполняется интересным содержанием и польза сочетается с возможностью проявить себя, почувствовать свою успешность и самореализоваться;
- необходимо воздействовать на подростка опосредованно, т.е. через друзей, демонстрируя различные варианты поведения и его результаты;
- необходимо помогать подростку в принятии его своими сверстниками, т.к. он стремится найти свое место среди ровесников и взрослых и у него формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, на моральные требования и оценки;
- необходимо осуществлять руководство поведением подростка без излишнего вмешательства и давления со своей стороны - дать ребятам почувствовать себя взрослыми. Это не означает, что надо пустить все на самотек. При грамотном педагогическом воздействии ребята будут уверены, что они все делают сами, без вашей помощи;
- необходимо создавать условия для формирования у подростков адекватного представления о проведении свободного времени, т.е. об активном досуге.

Проведение занятий и получение детьми знаний, умений и навыков должно проходить как в форме активного диалога, беседы, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях) в зависимости от изучаемой темы. Проверка результатов должна производиться в виде зачётных занятий или опросов, тестов, как на теоретических, так и на практических занятиях. Подготовка снаряжения к походу и его ремонт после выхода тоже являются зачётной самостоятельной работой, и должны проверяться и оцениваться педагогом.

Для теоретических занятий с учащимися необходимо помещение, специально оборудованное и имеющее достаточное количество столов, стульев и необходимых наглядных и учебных пособий. Требуется наличие мастерских, складов для хранения снаряжения, материалов и специального инструмента.

В заключительной части каждого занятия педагог должен отвести время на закрепление воспитанниками знаний, умений и навыков. Темы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения, требуют для закрепления навыков проведения коллективных практических занятий. На таких занятиях дети получают индивидуальное задание.

1. Практические индивидуальные занятия учащихся в различных областях.
2. Самостоятельная исследовательская работа учащихся.
3. Групповая практическая работа учащихся.
4. Теоретические занятия, проходящие в ответ на запросы учащихся.
5. Групповые тренинги, направленные на повышение эффективности групповой работы
6. Совместный поход – экспедиция, позволяющая применить на практике все полученные навыки.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее двух в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий оздоровительно-познавательным туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника. Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) самостоятельного его выполнения, оцениваются педагогом, также помогающим ребятам исправить ошибки и устранить недочеты, занятие может быть тренировочным, а может являться предварительной подготовкой к соревнованиям или походам.

Все знания по технике безопасности должны быть закреплены в процессе опроса или диалога и обязательно проверены во время зачёта. Опрос или зачёт по технике безопасности должен проводиться перед каждым выездом на соревнования или походом.

В конце каждого этапа обучения должен быть запланирован тренировочный выход или спортивный поход, к которому учащиеся должны будут под контролем преподавателя сами подготовить и отремонтировать снаряжение, а затем разобрать и привести его в надлежащую форму после возвращения.

В случае своевременной и правильной самостоятельной подготовки снаряжения перед тренировочным выездом или походом воспитанник получает зачёт по пройденному этапу обучения и может участвовать в данном выезде (походе)

Летние походы, проводящиеся по окончании каждого года обучения,

могут не только способствовать закреплению полученных навыков на практике, но также и служить поощрением детям, освоившим годовой курс. Разнообразны формы и методы реализации программы: теоретический и практические занятия, походы, тренировки, исследования и т.д. Значительное место отведено самостоятельной работе учащихся: запись воспоминаний, составление альбомов, разработка маршрутов, выпуск путеводителей, копирование карт, составление планов местности, изготовление туристского снаряжения.

При работе рекомендуется широко применять игровые методы обучения: игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Для обучающихся, отличающихся достаточным здоровьем и показывающих при завершении курса обучения хороший спортивный результат, разработан отдельный образовательный модуль (вариативный), позволяющий им совершенствовать туристское мастерство (Приложение 1).

