Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)» города Новотроицка Оренбургской области

Принята на заседании методического

УТВЕРЖДАЮ

совета МАУДО «СДЮТурЭ»

OT «08» 09 202/I.

Протокол № ___/_

Директор МАУДО «СДЮТурЭ» Ев.В.Махова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

туристско-краеведческой направленности

«Туристское многоборье»

Автор-составитель:

Францкевич Антонина Кузьминична

педагог дополнительного образования

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Содержание

No	Оглавление	№ страниц
п/п		_
1	Пояснительная записка	4
1.1	Направленность дополнительной образовательной	4
	программы	
1.2	Новизна, актуальность, педагогическая	4
	целесообразность программы	
1.3	Цель и задачи программы	5
1.4	Отличительные особенности данной программы	6
1.5	Ожидаемые результаты и способы определения их	6
	результативности	
1.6	Сроки реализации дополнительной образовательной	8
	программы	
1.7	Режим и формы занятий	8
1.8	Формы подведения итогов реализации	9
	дополнительной образовательной программы	
2.	Учебно-тематический план и содержание прог	-
	«Спортивный туризм: туристское многобо	
2.1	Учебно – тематическое планирование	10
	1-го года обучения	
2.2	Содержание Программы 1-го года обучения	11
2.3	Прогнозируемый результат 1- го года обучения	23
2.4	Учебно – тематическое планирование 2-го года	24
2.5	обучения	2.5
2.5	Содержание Программы 2-го года обучения	26
2.6	Прогнозируемые результаты 2-го года обучения	45
2.7	Учебно – тематическое планирование 3 – го года	46
2.0	обучения	40
2.8	Содержание программы 3 – го года обучения	48
2.9	Прогнозируемый результат 3 –го года обучения	70
2.10	Учебно – тематическое планирование 4 – го года	74
2.11	обучения	70
2.11	Содержание программы 4 – го года обучения	78
2.12	Учебно – тематическое планирование 5 – го года	89
0.10	обучения	0.4
2.13	Содержание программы 5 – го года обучения	94
3	Методическое обеспечение программы	115
3.1	Формы организации учебно-познавательной	115
2.2	Деятельности	115
3.2	Основные методы обучения	115
3.3	Материально-техническое обеспечение	115
2.4	образовательной программы	116
3.4	Диагностическая карта уровня усвоения знаний,	116
	умений и навыков	

3.5	Диагностическая карта уровня психического	115
	развития	
3.6	Оценка показателей развития физических	115
	качеств и двигательных способностей	
3.7	Тесты на знание правил безопасности	117
3.8	Разработка медицинского конкурса «В	120
	здоровом теле – здоровый дух!»	
3.9	Вопросы на тему « Мой любимый город»	124
3.10	Вопросы краеведческой викторины	124
	посвященной «певцу» русской природы	
	С.Т.Аксакову.	
3.11	Образовательные нормативы	129
4	Список литературы	
4.1	Методическая литература	143
4.2	Литература, рекомендуемая для занимающихся в	144
	объединении	
4.3	Литература для родителей	146
5	Приложение	
5.1	Рекомендуемый перечень учебного оборудования,	147
	туристского снаряжения и инвентаря	
5.2	Рекомендуемый перечень	151
	личного туристского снаряжения учащегося	
5.3	План-конспект практического занятия по теме "Узлы"	152
		Ĺ

1. Пояснительная записка

Сегодня как никогда актуален вопрос о необходимости изменения своего отношения к жизни, к природе и обеспечения соответствующего воспитания и образования нового поколения.

Сочетание спортивного ориентирования, краеведения и туризма способствует формированию у ребенка представлений о взаимодействии человека и окружающей среды, навыков здорового образа жизни, любви к родному краю, стремления к показателям туристического мастерства.

Туризм — прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Туристское многоборье — это соревновательный вид туризма, где на одной дистанции представлена в сконцентрированном виде техника прохождения различных препятствий, которые могут встретиться на спортивном туристском маршруте (в походе).

Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно — сосудистую систему и весь организм в целом. Физические упражнения, движения должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность.

Современные здоровьесберегающие технологии, новая образовательно—оздоровительная программа— это шанс решить проблему сохранения здоровья детей осознанно, комплексно, постоянно.

1.1. Направленность – дополнительная образовательная программа «Туристское многоборье» туристско-краеведческая, направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, привлечение обучающихся к социальным инициативам по охране природы. Рассчитана на 5 лет обучения, предназначена на учащихся 5-9 классов. Возраст учащихся 1год обучения – 10-11 лет; 2 год обучения – 11-12 лет; 3 год обучения – 12-13 лет, 4 год обучения - 13-14 лет, 5 год обучения - 14 -15 лет. предусматривает приобретение необходимых навыков для выполнения нормативов 1 – 3 юношеских спортивных разрядов. Формы и методы организации деятельности воспитанников ориентированы на ИΧ индивидуальные и возрастные особенности.

1.2.Новизна дополнительной образовательной программы «Туристское многоборье» заключается:

- создании эффективной спортивномодели организации туристской деятельности посредством сочетания широкой (география, интеграции учебных дисциплин краеведение, экология, ОБЖ, физкультура, медицина)
- в обучение психологической подготовки юных туристов (раздел «Психологическое сопровождение образовательного процесса»

- введение в учебные циклы блоков занятий «Психологическая подготовка туриста»)
- применение в процессе обучения элементов инновационных педагогических технологий, продуктивных форм и методов обучения (раздел «Методическое сопровождение образовательного процесса»),

программы «Туристское многоборье» в том, что Актуальность отвечает потребностям общества и государственным задачам, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей: «Здоровая нация – сильное государство». Данная программа приспособлена к условиям, сложившимся социально экономических отношений отвечает И здоровьесберегающих требованиям образовательных технологий. Способствует личностному профессиональному жизненному самоопределению воспитанников через создание условий для реализации, профессиональных сфере спортивно-туристской, проб туристскокраеведческой экспедиционной деятельности, учащиеся делают осознанный выбор, способный в дальнейшем помочь определить профессию, а, может быть, и жизненный путь.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества и образовательным стандартам второго поколения в формировании компетентной, творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на развитие физической культуры воспитанников, эмоциональной сферы и коммуникативной культуры воспитанников.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, через создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

В соответствии с обозначенной целью дополнительная программа предусматривает решение следующих задач:

Обучающие:

- расширить и углубить знания учащихся по истории, биологии, географии, физической подготовке, литературе;
- приобрести умения и навыки в работе с картой и компасом;
- научить читать спортивную карту и умению ориентироваться;
- выполнить в течение учебного года соответствующие спортивные разряды по туризму и ориентированию;
- участвовать в соревнованиях и походах;
- научить выживать в экстремальных условиях.

Развивающие

- развивать физическую культуру обучающегося, способствующую укреплению здоровья воспитанников;
- совершенствовать физические качества личности (развитие силы, выносливости, координации движений);
- развивать творческий потенциал личности воспитанника;

- развивать познавательную активность и способность к самообразованию;
- развивать умения контактировать со сверстниками в совместной деятельности;
- развивать стремление к творческой самореализации средствами туристско краеведческой и экспедиционной деятельности;
- развивать толерантность мышления.

Воспитывающие:

- воспитывать экологическую культуру и навыки охраны окружающей природы;
- формировать организаторские навыки, умение вести себя в коллективе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- формировать ценностные ориентации воспитанников (Честность, Добро, Товарищество, Гуманизм, Родина);
- формировать уважительное отношение к старшим, чужим успехам;
- воспитывать чувства патриотизма и гордости за свою малую Родину Оренбуржье.

1.4.Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

Отличительная черта данной программы от существующих программ в том, что она построена в форме своеобразного «образовательного маршрута» – путешествия в окружающую среду с элементами ее познания.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры; мини соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (экскурсии; беседы о природе, о туризме, о путешественниках; просмотр фильмов и фотографий о пройденных маршрутах, зарисовка природных объектов; изготовление индивидуального туристического снаряжения).

«Образовательные маршруты» способствуют приобретению санитарногигиенических навыков, организации туристического быта в полевых условиях; ориентирования на местности; формированию физкультурнотуристских знаний, умений и навыков; обучению двигательным навыкам и действиям; общему укреплению здоровья и закаливания организма; развитию физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей и скоростно-силовых качеств); овладению техникой преодоления простейших естественных и искусственных препятствий во время туристских тренировок, походах выходного дня, дальних походах.

Систематическая оздоровительно-познавательная деятельность строится на непрерывно сменяющих друг друга, а в некоторых случаях и накладывающихся друг на друга циклах, каждый из которых должен включать подготовку к мероприятию, его организацию, его проведение и подведение итогов (совместный анализ достижений и промахов).

1.5.Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. *По ожидаемым результатам:* освоение программы «Туристское многоборье» отслеживается по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность — репродуктивная работа хорошо освоенная и выполняемая практически автоматически)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежат в основе дальнейшего развития детей в области туристского многоборья, техники туризма, спортивного ориентирования, поисково – спасательных работ).

Предметные результаты — уровень освоения воспитанниками базовых понятий по географии, рисованию, анатомии, физической культуре, опыт деятельности по получению новых знаний в области топографии, геологии, краеведению, медицине, его преобразование и применение.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- собеседования (индивидуальное и групповое),
- тестирования,
- участие в конференции «Здесь мой край, здесь я живу»,
- участие в соревнованиях,
- участие в походах не категорийных и категорийных
- участие в городском турслете.

Метапредметные результаты — овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего умственного и физического развития.

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность гражданской позиции. Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение ролевых игр,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение дополнительной программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности. Развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов:

- разнообразные формы тестирования

июне месяце.

- подготовка творческих работ, презентаций, слайд фильмов
- -участие в викторинах, конференции, мини соревнованиях
- участие в городских и областных соревнованиях (походы, конкурсы и т.д.) Результаты зачетов оформляются письменно. В конце каждого года обучения по накопленному материалу педагог составляет анализ (самоанализ) своей работы.

К концу первого года обучения учащиеся смогут совершить поход 1 категории сложности; к концу 2 года обучения 1- 2 категории сложности; к концу 3,4 и 5 годов обучения 2 и более категории сложности. Проверкой освоения турнавыков будет служить городской турслет в

1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Туристское многоборье» рассчитана на пять лет обучения, 1080 учебных часов, из которых:

- первый год обучения 216 часов; это базовый этап, на уровне исполнительской, репродуктивной деятельности, предполагает знакомство воспитанников с азами туризма; обучение проходит в игровой форме, практические навыки получают в походах выходного дня, участие в соревнованиях способствует развитию интереса и развитию волевых качеств. Воспитанники приобретают первичный опыт выживания в спортивных походах.
- второй год обучения 216 часов; это начальный этап туристскоспортивной подготовки, на данном этапе предполагается овладение специальными знаниями, умениями и навыками, ведется более серьезная подготовка к соревнованиям, формируется более устойчивая потребность в занятии данным видом спорта, воспитанники участвуют в соревнованиях более высокого ранга (или более сложной дистанции), категорийных походах более высокого уровня, выполнение нормативов 3-2 юношеского разрядов.
- третий, четвёртый и пятый года обучения 216 часов; учебно тренировочный этап, в этот образовательный период помимо овладения воспитанниками новыми специальными знаниями, дается возможность применить полученные знания на практике, создаются условия для передачи полученных знаний младшим учащимся, воспитанники приобретают опыт участия в областных и Всероссийских соревнованиях, выполняют нормативы 3 -2 взрослого разряда.

1.7. Формы и режим занятий

Занятия учебных групп проводятся:

- 1-й год 3 занятия в неделю по 2 часа; походы выходного дня,
- поход 1-ой категории сложности
- 2-й год -3 занятия в неделю по 2 часа; походы выходного дня, поход 1-2-ой категории сложности;
- 3-й, 4-й, 5-й год -2 занятия в неделю по 3 часа; походы выходного дня, поход 2- ой категории сложности;

Теоретические занятия проводятся по 45 минут с 5-минутными перерывами каждый час.

1.8. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- соревнования, походы выходного дня (ПВД);
- тематические конкурсы, конференции;
- турслеты, категорийные походы.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к походам и др мероприятиям).

2.1. Учебно – тематический план (1год обучения)

2.1		1131411 (`-	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
$N_{\underline{0}}$	Наименование тем и разделов		Аудиторные		Внеаудиторны		
		всего	заня	RUTE	е занятия		
					<u> </u>		
			тео ри		группо вая	инди видуа	
			Я		Бал	льная	
			<i>n</i>	практи		лынал	
				ка			
	Основы туристской подготовки						
1.1	Вводное занятие. История развития	2	2				
	туризма.						
1.2	Воспитательная роль туризма.	2	2				
1.3	Личное и групповое туристское	6	1	5			
	снаряжение						
1.4	Организация туристского быта.	16	2	14			
	Привалы и ночлеги.						
1.5	Подготовка к походу, путешествию	12	2	10			
1.6	Питание в туристском походе	7	2	5			
1.7	Туристские должности в группе	6	2	4			
1.8	Организация передвижения в походе,	10	2	8			
	преодоление препятствий						
1.9	Техника безопасности в туристских	8	2	6			
	походах и на занятиях						
1.10	Подведение итогов похода	8	2	4	1	1	
1.11	Туристские слеты и соревнования	20	2	18			
	Итого:	97	21	74	1	1	
	Топография и ориентиров	ание	1				
2.1	Понятие о топографической и	4	2	2			
	спортивной						
	карте						
2.2	Условные знаки	5	2	3			
2.3	Ориентирование по сторонам	4	1	3			
	горизонта, азимут						
2.4	Компас. Работа с компасом	5	2	3			
2.5	Измерение расстояний	4	1	1	1	1	
2.6	Способы ориентирования	7	1	4	1	1	
2.7	Действия в чрезвычайной ситуации	5	1	4			
	Итого:	34	10	20	2	2	
	Краеведен	ие			<u>'</u>		
3.1	Родной край, его природные	10	2	4	2	2	
	особенности,						
	история, известные земляки						
3.2	Туристские возможности родного края	, 10	2	6	1	1	
_							

	Обзор экскурсионных объектов.					
	Краеведческие музеи.					
3.3	Изучение района путешествия	5	2	3		
3.4	Общественно – полезная работа в	8	2	4	1	1
	путешествии. Охрана природы.					
	Итого:	33	8	17	4	4
	Основы гигиены и первая до	врач	ебная	помоц	ЦЬ	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	3	1		1	1
	различных заболеваний					
4.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1		
4.3	Основные приемы первой оказания	4	2	2		
	доврачебной помощи					
4.4	Приемы транспортировки	6	2	4		
	пострадавшего					
	Итого:	15	6	7	1	1
	Общая и специальная физи	ческа	я под	готовк	a	
5.1	Строение и функции организма	1	1			
	человека и влияние на него физических					
	упражнений.					
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	1		1	1
	предупреждение спортивных травм.					
5.3	Общая физическая подготовка	20	1	19		
5.4	Специальная физическая подготовка	13	1	12		
	Итого:	37	4	31	1	1
6.1	Зачетный поход	Вне	сетки	часов		
	Всего за год:	216	49	149	9	9

2.2. Содержание Программы первого года обучения.

1. Основы туристской подготовки.

1.1 Вводное занятие. История развития туризма. Теория.

- 1)Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков.
- 2)Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России.
- 3)Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма.
- 4)Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. (форма занятия: лекция с показом слайд фильмов)
- 5)Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.
- 6)Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России».

- 7)Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.
- 8) Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. (форма: беседа)

1.2 Воспитательная роль туризма.

Теория.

- 1)Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.
- 2)Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.
- 3)Формирование навыков здорового образа жизни.
- 4)Волевые усилия и их значение в походах и тренировках.
- 5)Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
- 6)Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).
- 7)Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

1.3 Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория.

- 1)Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему.
- 2)Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке.
- 3)Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.
- 4)Подготовка личного снаряжения к походу.
- 5)Групповое снаряжение, требования к нему.
- 6)Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.
- 7)Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы.
- 8) Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.
- 9)Особенности снаряжения для зимних походов.

Практика.

- 1)Укладка рюкзаков 1 час.
- 2)Подгонка личного снаряжения 1 час.
- 3)Работа с групповым снаряжением –1 час.
- 4)Уход за снаряжением, его ремонт 1 часа.
- 5)Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода -1 час.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

- 1) Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).
- 2)Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.
- 3)Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для установки палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.
- 4) Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке.
- Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.
- 5)Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.
- 6)Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
- 7)Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т.д.).
- 8)Правила организации купания в туристическом походе.

- 1)Определение мест для организации привалов и ночлегов 4 часа.
- 2)Развертывание и свертывание лагеря (бивака) 5 часов.
- 3)Разжигание костров (по назначению) 5 часов.

1.5. Подготовка к походу, путешествию.

Теория.

- 1)Определение цели, задач и выбор района похода.
- 2)Распределение обязанностей в группе.
- 3)Составление плана подготовки похода.
- 4)Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.
- 5)Разработка маршрута.
- 6)Составление плана-графика движения.

Практика.

- 1) Составление плана подготовки 1-3-дневного похода -2 часа.
- 2)Изучение маршрутов походов 4 часа.
- 3)Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе 4 часа.

1.6. Питание в туристском походе.

- 1)Значение рационального организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.
- 2)Варианты организации питания в однодневном походе с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.
- 3)Организация питания в 2-3-дневном походе.

- 4)Составление меню, списка продуктов.
- 5)Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.
- 6)Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

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

1.7. Туристские должности в группе.

Теория.

- 1)Должности в группе постоянные и временные.
- 2)Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет).
- 3)Обязанности командира: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.
- 4)Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием (завпит); заведующий снаряжением (завснар); хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы); проводник (штурман); краевед, медик, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и др.
- 5)Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика.

Выполнение обязанностей по должностям (Форма занятия: игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий. Теория.

- 1) Порядок передвижения группы на маршруте.
- 2)Туристский строй. Режим движения, темп.
- 3)Обязанности направляющего и замыкающего в группе.
- 4)Режим ходового дня.
- 5)Общая характеристика естественных препятствий.
- 6)Движение по дорогам, тропам.
- 7)Движение по ровной и пересеченной местности.
- 8)Движение по лесу, через кустарники и завалы, по травянистым склонам.
- 9)Движение по заболоченной местности.

Практика.

- 1)Отработка движения группы колонной 2 часа.
- 2)Соблюдение режима движения 2 часа.
- 3)Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности 4 часа.

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях.

Теория.

- 1)Дисциплина в походе и на практических занятиях основа безопасности.
- 2)Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице).
- 3)Правила поведения при переездах группы на транспорте.
- 4) Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.
- 5)Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь.
- 6)Правила пользования альпенштоком.
- 7) Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания.
- 8)Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практика.

- 1)Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов 2 часа.
- 2)Использование альпенштока на склонах 2 часа.
- 3)Организация переправы по бревну с самостраховкой 2 часа.

1.10. Подведение итогов похода.

Теория.

- 1)Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).
- 2)Обработка собранных материалов.
- 3)Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода.
- 4)Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.
- 5)Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат.
- 6)Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов.
- 7)Отчетные вечера, выставки по итогам походов.
- 8)Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практика.

- 1)Составление отчета о походе 4 часа.
- 2)Ремонт и сдача инвентаря 1 час.
- 3)Подготовка экспонатов для стендов и предметных кабинетов 1 час.

1.11. Туристские слеты и соревнования.

- 1)Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований.
- 2)Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнований.
- 3)Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение.
- 4)Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

- 5)Виды туристских соревнований и особенности их проведения.
- 6)Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований.
- 7)Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников.
- 8)Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте.

Теория.

- 1)Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т.д.).
- 2) Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.
- 3)Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе.
- 4)Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.
- 5) Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.
- 6) Масштабы спортивных и туристских карт.
- 7)Способы и правила копирования карт.
- 8) Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практика.

- 1)Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте 1 час.
- 2)Копирование на кальку участка топографической карты 1 час.

2.2. Условные знаки.

- 1)Понятие о топографических знаках. Изучение топознаков по группам.
- 2) Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки.
- 3)Сочетание знаков.
- 4)Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
- 5)Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах.
- 6) Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение.
- 7) Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей.
- 8)Отметки высот, урезов вод.
- 9)Типичные формы рельефа.
- 10)Их изображение на топографической карте.
- 11)Характеристика местности по рельефу.

- 1)Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры 1 час.
- 2)Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт 1 час.
- 3) Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа -1 час.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут.

Теория.

- 1)Основные направления на стороны горизонта.
- 2)Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.
- 3)Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.
- 4) Азимутальное кольцо («роза направлений»).
- 5)Определение азимута.
- 6) Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.
- 7)Измерение и построение углов (направлений) на карте.
- 8) Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика.

- 1)Построение на бумаге заданных азимутов 1 час.
- 2)Упражнения на глазомерную оценку азимутов 1 час.
- 3)Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте 1 час.

2.4. Компас. Работа с компасом.

Теория.

- 1)Компас. Типы компасов.
- 2) Устройство компаса Андрианова.
- 3)Спортивный жидкостный компас.
- 4)Правила обращения с компасом.
- 5)Ориентир. Что может служить ориентиром.
- 6)Визирование и визирный луч.
- 7)Движение по азимуту, его применение.
- 8) Четыре действия с компасом определение сторон горизонта; ориентирование карты; прямая и обратная засечка.
- 9)Техника выполнения засечек компасом Андрианова и жидкостным компасом.

Практика.

- 1)Ориентирование карты по компасу 1 час.
- 2)Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка) 1 час.
- 3) Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.) 1 час.
- 4)Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки.

- 5)Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.
- 6)Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера.
- 7)Определение расстояния по времени движения.

2.5 Измерение расстояний.

Теория.

- 1)Расстояние
- 2)Измерение расстояний.

Практика.

- 1)Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины 1 час.
- 2)Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой 1 час.
- 3)Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени 1 час.

2.6. Способы ориентирования.

Теория.

- 1)Ориентирование на местности с помощью карты в походе.
- 2)Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.
- 3)Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов.
- 4)Оценка скорости движения при ориентировании на местности.
- 5)Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.
- 6)Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.
- 7)Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.
- 8)Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практика.

- 1)Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки 1 час.
- 2) Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения 2 часа.
- 3)Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде 2 часа.
- 4)Составление абрисов отдельных участков 1 час.

2.7. Действия в случае потери ориентировки.

- 1)Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня.
- 2)Определение азимута по Луне.
- 3)Полярная звезда, ее месторасположение на звездном небе.
- 4)Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.
- 5)Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию.
- 6)Поиск отличительных ориентиров.
- 7)Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.
- 8)Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

- 1) Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предмета, определение азимута в разное время дня 1 час.
- 2) Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде 2 часа.
- 3)Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения 1 час.

3. Краеведение.

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

Теория.

- 1)Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.
 - 2)Административное деление края.
 - 3)Транспортные магистрали.
 - 4)Промышленность.
 - 5) Экономика и культура края, перспектива его развития.
 - 6)Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.
 - 7)Знатные люди края, их вклад в его развитие.
 - 8) История своего населенного пункта.

Практика.

- 1)3накомство с картой своего края -2 часа.
- 2) «Путешествия» по карте 2 часа
- 3)Проведение краеведческих викторин 4 часа.

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

- 1)Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.
- 2)Памятники истории и культуры.
- 3) Музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные).
- 4) Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации.
- 5)Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

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

3.3. Изучение района путешествия.

Теория.

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

Практика.

Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

3.4.Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе.

Теория.

- 1) Краеведческая работа один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.
 - 2)Метеорологические наблюдения.
 - 3) Гидрологические наблюдения.
 - 4)Изучение растительного и животного мира.
 - 5)Геологические исследования.
- 6)Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.
 - 7)Законодательство по охране природы.
 - 8)Природоохранительная деятельность туристов.
 - 9)Охрана памятников природы, истории и культуры.
- 10)Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым,

организация концертов и встреч.

Практика.

- 1)Проведение различных краеведческих наблюдений 1 час.
- 2)Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов 2 часа.
- 3)Знакомство с краеведческими объектами 1 час.
- 4)Изучение краеведческой литературы 2 часа.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

4.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Теория.

1)Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание).

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

- 2)Сушность закаливания организма, его значение ДЛЯ повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к заболеваниям. Роль простудным закаливания В занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
- 3)Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
- 4)Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практика.

- 1)Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков 2 часа.
- 2)Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса 1 час.

4.2. Походная медицинская аптечка.

Теория.

- 1)Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.
- 2)Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов.
- 3)Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.
- 4)Личная аптечка первой медицинской помощи туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика.

1)Формирование походной медицинской аптечки – 1 час.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория.

- 1)Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием.
- 2)Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар. Обморожения.
 - 3)Первая помощь утопающему и пораженному электрическим током.
 - 4)Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.
 - 5)Респираторные и простудные заболевания.
 - 6)Укусы насекомых и пресмыкающихся.
 - 7)Пищевые отравления и желудочные заболевания.
- 8)Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика.

- 1)Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи) 1 час.
- 2)Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей 1 час.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория.

- 1)Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих.
- 2) Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках.
- 3)Переносы вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках плетенках из веревок, изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж
- 4 Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка.

5.1 Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

Теория.

- 1) Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).
 - 2) Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.
- 3)Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды.
- 4)Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система центральная и периферическая.
- 5)Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

5.2.Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория.

- 1)Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом.
- 2)Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля.
- 3)Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.
- 4)Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практика.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка.

Теория.

- 1)Основная задача общей физической подготовки развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристических походов.
- 2)Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в равностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма.
- 3)Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле.
 - 4)Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой.
- 5)Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.
- 6)Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.
- 7)Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.
- 8)Основная цель тренировочных походов адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика.

<u>Занятия в помещении</u>. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

<u>Занятия на местности</u>. 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.

Теория.

Физическая подготовка

Практика.

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

2.3 Прогнозируемый результат 1-го года обучения

За первый год занятий обучающиеся должны:

- овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, технике туризма, ориентированию на местности, краеведению;
- участвовать в спортивных походах 1 категории сложности;
- знать о личной гигиене туриста-спортсмена, уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать элементарные правила безопасности жизнедеятельности и туризма;

- уметь организовывать туристский быт в полевых условиях и самообслуживания;
- знать основы здорового образа жизни и закаливания организма с применением на практике;
- принимать участие в школьных соревнованиях по ориентированию на местности и туристском слете;
- сдать нормативы и требования на значок «Юный турист России»;

2.4 Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование тем и разделов	Аудиторные			Внеаудиторные		
Π/Π		занятия			занятия		
		Всего	тео	прак	группов	индивид	
			ри я	тика	ые	уальные	
1	Основы туристско – спортивной		Л				
	подготовки						
1.1	Спортивный туризм. История развития	2	2	-			
1.2	Нормативные документы по спортивному	3	1	2			
	туризму (спортивные походы и туристское						
	многоборье)						
2	Туристская топография и						
	ориентирование на местности						
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы	3	1	2			
	карт.						
2.2	Условные знаки топографических и	3	1	2			
	спортивных карт						
2.3	Изображение рельефа на картах	2	1	1			
2.4	Работа с компасом Азимут. Магнитное	2	1	1			
	склонение						
2.5	Измерение расстояний и азимутов на	4	1	1	1	1	
	местности						
2.6	Правила соревнований по туристскому	3	1	2			
	ориентированию на местности						
2.7	Виды ориентирования на местности	3	1	2			
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2			
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1			
2.10	Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1			
	Граница полигонов.						
2.11	Топографическая съёмка местности	4	1	1	1	1	
3	Организация туристского быта в						
	полевых условиях						
3.1	Должностное самоуправление в	2	1	1			
	спортивном туризме						
3.2	Биваки. Организация бивачных работ.	5	1	2	1	1	

2.2			10		1	1
3.3	Снаряжение для спортивных походов:	6	2	2	1	1
	групповое и личное.					
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях	2	1	1		
	по туристскому многоборью	_				
3.5	Питание в спортивном походе	3	1	2		
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	2			1	1
3.7	Общественно- полезная работа	4	1	1	1	1
4	<u>Краеведение</u>					
4.1	Родной край, его природные особенности,	2			1	1
	история, земляки					
4.2	Туристские возможности родного края	2		2		
4.3	Экскурсионные объекты родного края,	4		2	1	1
	музеи					
4.4	Краеведческие наблюдения походе	4	2	2		
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2		
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	2	1	1		
5.	Основы медико – санитарной					
	подготовки					
5.1	Лечебная гигиена туристов	2			1	1
5.2	Профилактика заболеваний и травм в	2	1	1		
	спортивных походах и на занятиях					
	туристским многоборьем					
5.3	Медицинская аптечка для спортивных	3	1		1	1
	походов					
5.4	Основы анатомического строения человека	3	1	2		
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	4	2	2		
5.6	Транспортировка пострадавшего	4	1	3		
5.7	Основные приемы самомассажа	3	1		1	1
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	6	1	2	1	2
5.9	Психолого –педагогическая диагностика	2		2		
6.	Обеспечение безопасности					
6.1	Правила безопасности в спортивном	2	1	1		
	походе и на экскурсиях					
6.2	Правила безопасности при занятиях	2	1	1		
	спортом					
6.3	Действия в аварийной (экстремальной	2		2		
	ситуации туриста (спортсмена)					
6.4	Правила поведения в общественных,	1	1			
	зрелищных местах, на улице и на					
	транспорте					
7.	Туристское многоборье (пеший и					
	лыжный туризм)					
7.1	Виды туристского многоборья	3	1	2		
7.2	Турист – спортсмен и команда туристского	3	1	2		
	многоборья	<u></u>				
	·	1		1		1

7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го	4	1	3		
	класса					
7.4	Техника и тактика пешего туристского	18	2	16		
	многоборья					
7.5	Технические этапы лыжной дистанции	4	1	3		
7.6	Техника и тактика лыжного туристского	15	2	13		
	многоборья					
7.7	Организация страховки и самостраховки	6	2	4		
8	Спортивные походы (пеший и лыжный					
	туризм)					
8.1	Подготовка к спортивному походу	3	1	2		
8.2	Привалы и ночлеги	3		3		
8.3	Техника и тактика некатегорийных	3	1	2		
	походов					
8.4	Режим походного дня	2	1	1		
8.5	Подведение итогов похода	2	1	1		
9.	Общая и специальная физическая					
	подготовка					
9.1	Влияние физических упражнений на	2	2			
	организм туриста спортсмена					
9.2	Общая физическая подготовка	12		8	2	2
9.3	Специальная физическая подготовка	10		10		
9.4	Основы скалолазания	6	2	4		
9.5	Прием контрольных нормативов	6		6		
10	Зачетные мероприятия					
	Зачетный поход	Вне сетки часов				
	Итого часов за год	216	55	132	14	15

2.5 Содержание Программы второго года обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки.

1.1. Спортивный туризм. История развития. Теория.

- 1)Туризм средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.
- 2)Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма.

- 3)История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия.
- 4)Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

- 1)Спортивные походы.
- 2)Туристские походы и путешествия.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье).

Теория.

- 1) Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися.
- 2) Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью.
- 3) Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися.
- 4) Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований.
- 5) Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

Практика.

Некатегорийные и категорийные спортивные походы по туристскому многоборью.

2. Туристская топография и ориентирование на местности.

2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.

Теория.

- 1) План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности.
- 2) Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт.
- 3) Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт.
- 4)Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карты. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практика.

Ориентирование на местности.

Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

Развивающие игры- сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности.

2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт.

- 1) Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внемасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др.
- 2)Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

<u>Занятия в помещении</u>. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

Занятия на местности. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

2.3. Изображение рельефа на картах.

Теория.

- 1)Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровностей местности рельефа с помощью горизонталей и условных знаков.
- 2) Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практика.

Занятия в помещении. Просмотр видео фильма, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекций холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона на карте.

<u>Занятия на местности</u>. Измерение на местности различных форм рельефахолм, яма, овраг. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

2.4. Работа с компасом Азимут. Магнитное склонение. Теория.

- 1) Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом.
- 2) Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.
- 3) Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практика.

Занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Занятия на местности. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентиров по заданному азимуту.

2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности. **Теория.**

- 1)Способы измерения расстояния на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.
- 2) Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практика.

<u>Занятия на местности</u>. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

2.6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности. Теория.

3 Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменовориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований.

Практика.

Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Навыки переноса легенд КП в карточку участника.

2.7. Виды ориентирования на местности. Теория.

- 1) Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш. Права и обязанности судей соревнований.
- 2) Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практика.

1) Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой — на различных дистанциях.

2) Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

2.8. Техника ориентирования на местности. Теория.

- 1) Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.
- 2) Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и др. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте.
- 3) Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени.

Практика.

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

2.9. Ориентирование в спортивном походе. Теория.

- 3 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.
- 2) Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения во время ориентирования. Протокол движения.

Практика.

- 1) Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам.
- 2) Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

2.10. Действия в случае потери ориентировки. Граница полигонов. Теория.

- 1) Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности.
- 2) Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практика.

Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращение в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

2.11. Топографическая съёмка местности.

Теория.

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практика.

Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

3. Организация туристского быта в полевых условиях.

3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме. Теория.

- 1) Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований в лагере группы.
- 2) Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга.
- 3) Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др.
- 4) Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др.
- 5) Основные спортивные должности и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связники), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др.
- 6) Основные дежурные должности и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке и др.
- 7) Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность, демократичность залог успеха в самодеятельном спортивном туризме. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практика.

Занятия на местности: Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

3.2. Биваки. Организация бивачных работ.

Теория.

- 1) Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье.
- 2) Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения.
- 3) Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практика.

Занятия в помещении: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям. Типы костров по назначению. Заготовка растопки.

3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное. Теория.

- 1) Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий.
- 2) Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки.
- 3) Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Практика.

3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Теория.

- 1) Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему.
- 2)Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров.
- 3) Костровое снаряжение. Туристская походная печка.
- 4) Кухонное снаряжение. Ремонтный набор.
- 5) Медицинская аптечка.
- 6)Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практика.

1) Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, рукавицам.

- 2) Страховочные системы: их виды, устройство, требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем: карабины, веревки, ФСУ, альпеншток, спецполотно, волокуша, каска, рукавицы и пр.
- 3) Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему (аптечка, ремнабор, навигационное снаряжение, веревки, карабины, маршрутные документы, зачетная маршрутка (ЗМК), рюкзаки и пр.). Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

3.5. Питание в спортивном походе.

Теория.

- 3 Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в
- некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход.
- 2) Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практика.

- 1)Составление меню на 2-3 дневный поход. Рецепты походных блюд.
- 2)Организация перекуса. Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.
- 3)Приготовление пищи на костре.
- 4) Чистка и мытье котлов, посуды. Работа дежурных поваров. Передача дежурства.

3.6. Режим дня туриста, спортсмена.

Теория.

Значение соблюдения режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года. Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки. Вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста и необходимость его соблюдения. Время отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика.

Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях. В туристском походе на марше и на дневке.

3.7. Общественно- полезная работа.

Теория.

3 Понятие «общественно-полезная работа». Виды и значение общественнополезной работы.

Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора.

2) Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на

соревновании заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений.

3) Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практика.

Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера (КВН) по туризму для младших школьников.

Изготовление кормушек.

Обработка собранных в походе краеведческих материалов по заданиям музеев. Школы. Научно-исследовательских и прочих учреждений.

4. Краеведение.

4.1. Родной край, его природные особенности, история, земляки.

Теория.

- 1) Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административнотерриториальное деление.
- 2) Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практика.

Знакомство с картами своего края. Населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта. Района. Проведение краеведческих викторин.

Встречи с интересными людьми. Туристами и спортсменами-турмногоборцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекций полезных ископаемых

4.2. Туристские возможности родного края.

Теория.

- 1)Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения туристских спортивных походов.
- 2)Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы».
- 3) Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта.

Практика.

Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта.

Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников.

4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи.

Теория.

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы. Истории и культуры, музеи родного края. Краеведческие и мемориальные музеи. Археологические и геологические объекты родного края.

Практика.

Оформление по образцу паспорта экскурсионного объекта. Составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций.

Описание и паспортизация маршрута выходного дня.

4.4 . Краеведческие наблюдения походе.

Теория.

- 1) Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе.
- 2) Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдения за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практика.

- 1) Составление плана изучения. Наблюдения и описание краеведческого объекта. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой.
- 2)Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления естественного препятствия.

4.5. Охрана окружающей среды туристами. Теория.

- 1) Законы РФ об охране окружающей среды. Понятие «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды.
- 2) Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практика.

- 1)Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы.
- 2)Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах.

4.6. Краеведение на туристских соревнованиях. Теория.

- 1) Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды в краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам.
- 2) Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.

Практика.

Игры-тренинги «Работа в команде на этапе выполнения краеведческих заданий».

5. Основы медико- санитарной подготовки.

5.1. Личная гигиена туристов.

Теория.

- 1) Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений.
- 2) Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практика.

- 1)Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов.
- 2)Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении.
- 3)Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туристаспортсмена.
- 4)Применение средств личной гигиены в походе и во время учебнотренировочного процесса.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем. Теория.

- 1) Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Умывание снегом в зимних походах и на прогулках, обтирание и купание в снегу при посещении парной.
- 2) Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практика.

- 1)Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.
- 2)Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем, водой.

5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов.

Теория.

1) Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и

дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия.

2) Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая аптека».

Практика.

Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

5.4. Основы анатомического строения человека. Теория.

- 1) Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие).
- 2) Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практика.

Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

5.5 . Оказание первой доврачебной помощи.

Теория.

- 1) Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды.
- 2) Переломы конечностей открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватномарлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Практика.

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

5.6 . Транспортировка пострадавшего. Теория.

1) Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего.

3 Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практика.

Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

5.7. Основные приемы самомассажа.

Теория.

- 1) Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный).
- **2)** Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голеностопа, судорогах икроножных мышц.

Практика.

Основные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

5.8. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория.

- 1) Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.
- 2) Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.
- 3) Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практика.

Прохождение врачебно-медицинскоого обследования и контроля. Ведения дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

5.9. Психолого –педагогическая диагностика.

Теория.

Составление психолого – педагогического портрета занимающихся. Психологопедагогическое тестирование воспитанников. Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практика.

Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

6. Обеспечение безопасности.

6.1. Правила безопасности в спортивном походе и на экскурсиях.

Теория.

1) Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе

(травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям).

2) Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практика.

- 1)Тренинги по межличностному общению.
- 2)Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.
- 3)Соблюдения правил разведения костров, пользование кемпинг-газом.

Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

6.2. Правила безопасности при занятиях спортом. Теория.

- 1) Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований правил безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности.
- Значение физической и тактической подготовки в предупреждении Утомление, безопасности. усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности как следствие, травматизма. Необходимость строгого И, соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практика.

- 1)Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.
- 2)Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах(площадках).

6.3. Действия в аварийной (экстремальной ситуации туриста (спортсмена). Теория.

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП».

Алгоритм действия спортсмена (туриста), в аварийной ситуации.

Практика.

Действие команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте.

Теория.

3 Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто- и железных дорог). Организация движения туристических групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практика.

Соблюдение правил поведения в музее, на экскурсии, в бассейне, на дискотеке и пр.

Игра-тренинг «Правила хорошего тона».

7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм).

7.1. Виды туристского многоборья.

Теория.

- 1) Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм.
- 2) Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные).
- 3) Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Допуск к участию в соревнованиях. Возрастные группы. Спецдопуск спортсмена к участию в соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практика.

1) Узлы применяемые в туризме: прямой, булинь, проводники, схватывающие, стремя, академический, встречный, шкотовый, брам-шкотовый, штык, карабинная удавка и др.

Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения.

- 2)Работа с карабинами отстежка, пристежка, перестежка.
- 3)Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

7.2. Турист – спортсмен и команда туристского многоборья. Теория.

1) Команда туристского многоборья. Цели, задачи и специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера, руководителя

команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции.

2) Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права). Снятие участника команды с дистанции. Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практика.

- 1)Тренинг-действия спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах.
- 2)Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передачи эстафеты.

7.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса.

Теория

- 1)Понятие «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др.
- 2)Технические этапы дистанции 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).
- 3)Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах.
- 4)Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика.

- 1)Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута.
- 2)Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде.
- 3)Отработка умений и навыков работы этапов, дистанции.

7.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья. Теория.

- 1) Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов.
- 2) Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах.
- 3) Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь, взаимовыручка при работе.

Практика.

- 1)Рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождения.
- 2)Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам.
- 3)Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой.

7.5. Технические этапы лыжной дистанции.

Теория.

- 1) Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий).
- 2) Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика.

- 1)Подготовка снаряжения и лыж.
- 2)Разработка схемы преодоления технического этапа.
- 3) Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа.
- 4)Отработка индивидуальных умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута.

7.6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья. Теория.

- 1) Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций.
- 2) Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана, замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь, взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Практика.

- 1) Рисовка схем этапов по техническим параметрам и планирование способов их прохождение этапа.
- 2)Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

7.7 . Организация страховки и самостраховки. Теория.

- 1)Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Переход от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переход от страховки к самостраховки к страховке. Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Прусик для самостраховки на вертикальных перилах. Организация крепления командных траверсных перил (скользящие, жесткие), перестежки и работа команды на этапе. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки).
- 2) Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практика.

- 1)Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.
- 2)Переправа участника по бревну маятником.
- 3) Игры со страховкой и самостраховкой в спортивном зале.

8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм).

8.1. Подготовка к спортивному походу.

Теория.

- 1) Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, водный, лыжный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др. ,просмотр видеофильмов, слайдфильмов.
- 2) Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности.
- 3) Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практика.

Коллективное творческое дело – КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

8.2. Привалы и ночлеги.

Теория.

Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практика.

Занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов.

Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

8.3. Техника и тактика некатегорийных походов.

Теория.

- 1) Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радикальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе.
- 2) Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практика.

Занятия в помещении. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов. Занятия на местности. Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

8.4. Режим походного дня.

Теория.

- 1) Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнение физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма.
- 2) Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно-полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. 3)Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практика.

Занятия в помещении. Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения).

Занятия на местности. Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке).

8.5. Подведение итогов похода.

Теория.

1) Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествиях. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы.

2) Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпитанием, завснаряжением, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практика.

Занятия в помещении. Подготовка сообщений для выступления на уроках, классных часах, конференциях по итогам краеведческих наблюдений по заданию учителей-предметников школы. Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Занятия на местности. Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

9. Общая и специальная физическая подготовка.

9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена. Теория.

- 1)Основная задача физической подготовки развитие и совершенствование физических, моральных и вольных качеств туристов.
- 2) Разносторонняя физическая подготовка основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов туристских походов.

Практика.

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

Занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

9.2. Общая физическая подготовка.

Теория.

з Спецподготовка. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, успешном овладении В и тактикой туризма. Характеристика техникой средств физической применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки, Ежедневные индивидуальные членов туристской подготовки. занятия команды (туристской походной группы).

Практика.

Занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

9.4. Основы скалолазания.

Теория.

- 1) Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам. Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т.д.).
- 2) Зацепы и их использование. Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

Практика.

Занятия в помещении. Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью — по бревну и буму, перилам, параллельным брусьям, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Сжимание теннисного мяча или резинового кольца. Отжимание на полу из упора лежа на пальцах. Подтягивание на перекладине и переход в упор. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату.

Занятия на местности. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 10 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами

в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте более 10-15 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

9.5. Приём контрольных нормативов.

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

Занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, скалолазанию, ориентированию на местности.

10. Зачетные мероприятия.

10.1.Зачетные соревнования по туристскому многоборью.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного), областного масштаба на дистанциях 1-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах учащихся.

10.2.Зачетная экспедиция (поход).

Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности или 1-й категории сложности по родному краю или туристско-краеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

2.6 Прогнозируемый результат 2-го года обучения

За второй год обучения обучающиеся должны: - овладеть набором специальных знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, ориентированию на местности;

- уметь собранный материал по краеведению подготовить к конференции «Здесь мой край, здесь я живу»;
- участвовать в спортивных походах 1- 2 категории сложности;
- участвовать в судействе соревнований;
- уметь выживать в нестандартных условиях
- выполнить разрядные нормативы 3 2-го юношеских разрядов по спортивному туризму.

2.7 Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Аудиторные занятия			Внеаудиторные занятия		
		всего	теор ия	практ	группов	индивидуа ые	
1	Основы туристко – спортивной подготовки						

1.1	Туристское многоборье, история развития	3	1	2		
1.2	Нормативные документы по спортивному	3	1	2		
1.2	Туризму(туристскому многоборью)	3				
1.3	Допрофессиональная подготовка в	3	1	2		
1.5	спортивном туризме					
2.	Туристская топография и ориентирование					
	местности					
2.1	Основы топографии и картографии	8	2	6		
2.2	Правила соревнований по	2	1	1		
	туристскому ориентированию на местности					
2.3	Техника и тактика ориентирования на	18	4	14		
	местности					
2.4	Техника ориентирования в походах	4	1	3		
2.5	Топографическая съёмка местности	4	1	3		
3	Организация туристского быта в					
	полевых условиях					
3.1	Должностное самоуправление в	2		2		
	спортивном туризме					
3.2	Снаряжение для спортивных походов	4	2	2		
	соревнований					
3.3	Питание в спортивном походе	3	1	2		
3.4	Режим дня туриста – спортсмена	1		1		
3.5	Организация туристского быта	3	1		1	1
4.	Краеведение					
4.1	Краеведение в туристских походах	3	1		1	1
	многодневных экспедициях					
4.2	Краеведение на экскурсиях, в музеях,	3	1		1	1
	на природе					
4.3	1 1	4	1	1	1	1
	окружающей среды					
4.4	Общественно – полезная работа	6	2		2	2
4.5	Топонимика родного края	2	1	1		
5	Основы медико – санитарной подготовки					
5.1	Личная гигиена и профилактика	3	1		1	1
	заболеваний и травм					
5.2	Медицинская аптечка	2			1	1
5.3	Основы анатомического строения человека	3	2	1		
5.4	Оказание первой доврачебной помощи	4	1	1	1	1
5.5	Транспортировка пострадавшего	2		2		
5.6	Техника самомассажа и массажа	6	2	2	1	1
5.7	Врачебный контроль и самоконтроль	6	1	1	2	2
5.8	Психолого – педагогическая диагностика	2		2		
	тестирование.					
6	Обеспечение безопасности					

6.1	Безопасность в спортивном походе	3	1	2		
6.2	=	3	1	2		
	ситуациях)					
7	Туристское многоборье (пеший и					
	лыжный туризм)					
7.1	Техника и тактика пешего	27	4	23		
	туристского многоборья на дистанциях					
	1-2 класса					
7.2	Техника и тактика лыжного	15	2	13		
	туристского многоборья на дистанциях					
	1-2 класса					
7.3	Организация и техника страховки в туризме	6	1	5		
7.4	Дистанции соревнований по поисково-	6	2	4		
	спасательным работам					
7.5	Судейская практика на соревнованиях	4	2	2		
7.6	Психологическая подготовка спортсмена	4	1	3		
8	Спортивные походы (пеший и					
	<u>лыжный туризм</u>)					
8.1	Подготовка к спортивным	4	1	1	1	1
	походам (экспедициям)					
8.2	Техника и тактика спортивного туризма	6	2	4		
	маршрутах категорийных походов					
8.3	Подведение итогов туристского	3		1	1	1
	похода (экспедиции)					
9	Общая и специальная физическая					
	подготовка					
9.1	Общая физическая подготовка	9		9		
9.2	Специальная физическая подготовка	7		7		
9.3	Техника и тактика скалолазания	7	2	5		
9.4	Прием контрольных нормативов	6		6		
10	Зачетный поход	Вне сетки часов				
	Итого за год часов:	216	48	140	14	14

2.8 Содержание программы третьего года обучения.

1. Основы туристско-спортивной подготовки.

Туристское многоборье, история развития.

Теория.

1)Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов,

становление туристского многоборья – вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития.

2)Федерация спортивного туризма. Туристско - спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивным походам.

Практика.

Занятия в помещении. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видео-сюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к и результатов выступлений соревнованиям на дистанциях многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го циклов занятий. положительной динамики спортивной подготовки Выявление воспитанника, определение индивидуальных образовательных маршрутов циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью).

Теория.

- 1) Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы).
- 2) Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований.
- 3) Классификация соревнований пешего и лыжного туристского многоборья. Участники соревнований. Правила и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья. Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практика.

Занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

1.3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме. Теория.

- 1) Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный путешествий экскурсий, туризм, организация И туристско-спортивных мероприятий, праздников и соревнований и т.д.). Туристское многоборье и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.).
- 2)Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практика.

Занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма или Комитета по физической культуре, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

2. Туристская топография и ориентирование на местности.

2.1. Основы топографии и картографии.

Теория.

3 Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внемасштабные, линейные и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. 2) Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практика.

Занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

2.2. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности.

Теория.

1) Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное,

командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию.

2) Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», контрольное время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практика.

Занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Занятия на местности. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

2.3. Техника и тактика ориентирования на местности. **Теория**.

- 1) Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при необходимость дисциплины, ориентировании на местности, жесткой сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние направление). И Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти картой и местностью, постоянное связи между отслеживание местонахождения).
- 2)Действия отдельных членов команды, 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 и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

3 Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика.

Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

- 4) Ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований. Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т.д.
 - 5) Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практика.

Занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам тренера).

Занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ночному ориентированию на местности, зимним и летним видам ориентирования на местности. Пробежка отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

2.4. Техника ориентирования в походах.

Теория.

- 1) Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей точки информации Определение местности. стояния (местонахождения) (параллельных) при наличии сходных ситуаций. Ориентирование в походе при использовании карт и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт И Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности.
- 2) Объективные и субъективные 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 дорожно-тропиночной сети для движения в нужном

направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Практика.

Занятия в помещении. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте.

Занятия на местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

2.5. Топографическая съемка местности.

Теория.

3 Понятие «топографическая съемка местности». Виды съемки местности и их необходимость в туризме. Соревнования по топографической съемке местности. Условия и правила съемки местности. Площадная съемка местности.

Глазомерная съемка. Маршрутная съемка.

3 Приемы для съемки местности. Измерения расстояний на местности и карте с помощью азимутных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, 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 пройденного расстояния до недоступного предмета.

Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

Практика.

Занятия в помещении. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съемки местности.

Занятия на местности. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробежка отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

- 3. Организация туристского быта в полевых условиях.
- 3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме.

Теория.

Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде

туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и команде туристского многоборья.

Функции дежурных в туристской походной группе и команде туристского многоборья (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества — результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видеооператора группы и др.

Практика.

Занятия в помещении. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода, спортивных соревнований. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований. Теория.

- 1) Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью.
- 2) Специальное снаряжение для работы команды туристского многоборья и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Практика.

Занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебнотренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях. Ремонт лыж, замена креплений в походных условиях.

3.3. Питание в спортивных походах.

Теория.

- 1) Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры, пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.
- 2) Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практика.

Занятия на местности. Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Занятия на местности. Приготовление пищи на костре или газе в полевых условиях (лето, межсезонье, зима). Приготовление пищи в непогоду (дождь, ветер).

3.4. Режим дня туриста, спортсмена.

Теория.

3 Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии.

Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

- 2) Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях).
- 3) Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

Практика.

Занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

3.5. Организация туристского быта. **Теория**.

- 1) Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каннов). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление.
- 2) Сервировка туристского стола, эстетические требования к ней. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

Практика.

Занятия на местности. Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

4. Краеведение.

4.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях. Теория.

1) Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и

проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт, других материалов по району путешествия в подготовительный период.

2) Изучение природно-территориальных комплексов в походе.

Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований.

Практика.

Занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природнотерриториальных комплексов в походе. Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

4.2. Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе. Теория.

- 1)Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсии в музее, на выставке, на природном объекте. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом.
- 2) Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме на стендах экспозиций и экспонатах, формулирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление результатов задания по возвращении с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспоната. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практика.

Занятия на местности. Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеях под открытым небом, природных объектах. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

4.3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае.

Теория.

3 Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах.

Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

Практика.

Занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов города. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

4.4. Общественно полезная работа в походе. Теория.

- 1) Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т.п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам.
- 2) Оказание помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме, туристском многоборье и их значение.

Практика.

Занятия на местности. Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

4.5. Топонимика родного края.

Теория.

- 1) Понятие «топонимика».
- 2) Происхождение названий населенных пунктов, малых рек, ручьев своего края; выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия.

Практика.

Занятия на местности. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края во время походов, экскурсий у местных жителей, музейных или научных работников. Выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия.

5. Основы медико-санитарной подготовки.

5.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм. Теория.

3 Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур.

Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены.

Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Виды и приемы закаливания. Значения регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе, в лесу для укрепления здоровья. Влияние горного разреженного воздуха и воздуха сосновых лесов на организм человека.

3 Режим питания в дни тренировок, во время походов (переходов) и соревнований. Водный и солевой режим.

Вредный привычки: курение, употребление спиртных напитков – их влияние на организм человека. Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом – причина травм.

3 Предвестники заболеваний угрожающих И состояний: сонливость, снижение аппетита, боли в разных частях тела (мышцах), повышение температуры горечь рту, боли животе, тела, во головокружение, тошнота, рвота, жажда, отечность, сухость во рту и др. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины. Профилактика потертостей и мозолей.

Практика.

Занятия в помещении. Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Игратренинг «Предвестники заболеваний», профилактика травм. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений.

Занятия на местности. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием спортсмена и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировках и в походах.

5.2. Медицинская аптечка.

Теория.

- 1) Походная аптечка. Комплектование аптечки. Использование и применение медикаментов в спортивном походе, на дистанциях туристских соревнований. Требования к упаковке аптечки и медикаментов (жесткость, герметизация, амортизация ударов, облегчение веса, компактность, список с рекомендациями, изоляция стекла, яркая маркировка медикаментов и пр.).
- 2)Медикаменты для оказания экстренной помощи: сердечные средства, нашатырный спирт, обезболивающие препараты, средства от укачивания, антисептики и дезинфицирующие средства, перевязочные материалы и кровоостанавливающие средства, средства при ожогах, переохлаждении и обморожениях, укусах насекомых и змей, средства при поражении глаз и ушей, противоаллергические средства, спазмолитики и успокаивающие средства.
- 3) Медицинские походные инструменты. Индивидуальная аптечка туриста. Медицинская аптечка для участия в спортивных соревнованиях. Медикаменты (витамины, препараты, мази и кремы), применяемые спортсменами-туристами при регулярных занятиях спортом. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика.

Занятия в помещении. Комплектование походной медицинской аптечки. Определение срока годности медикаментов. Игры-тренинги «Медицинская аптечка», «Зеленая аптека». Приготовление чая, отваров из трав, плодов, кореньев

5.3. Основы анатомического строения человека.

- 1) Краткие сведения о построении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов.
- 2) Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких.

Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами. Упражнения для постановки дыхания и увеличения жизненного объема легких. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

3 Центральная и периферическая нервная система. Элементы ее строения и основные функции. Рефлексы. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Практика.

Занятия в помещении. Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

5.4. Оказание первой доврачебной помощи. Теория.

3 Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, переохлаждение, тепловой и солнечный удар, солнечные и термические ожоги. Оказание первой доврачебной помощи при ангине, обмороке, отравлении ядовитыми грибами или растениями, пищевых заболеваниях. отравлениях, желудочных Оказание помощи заболеваниях, связанных с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран. Первая помощь при утоплении. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика.

Занятия на местности. Оказание первой помощи условно пострадавшему на соревнованиях (определение травмы по признакам, оказание первой необходимой помощи – по алгоритму). Овладение навыками оказания помощи

И

5.5. Транспортировка пострадавшего.

Теория.

Иммобилизация (обездвижение) пострадавшего с помощью подручных и специальных средств. Обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке по различным формам рельефа местности. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуш из лыж, спецполотна. Транспортировка пострадавшего через естественные преграды.

Практика.

Занятия на местности. Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

5.6. Техника самомассажа и массажа.

Теория.

- 1) Самомассаж И массаж как сильнодействующие лечебные И профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа. Показания к применению массажа и самомассажа травмах заболеваниях опорно-двигательного аппарата (последствия переломов, повреждений мягких тканей, при ушибах, растяжении, плоскостопии, болезненности отдельных суставов); при заболеваниях органов дыхания (предангинное состояние, кашель, насморк, ларингит, охриплость); при нарушениях периферической нервной системы (радикулит, нарушение отдельных суставов конечностей); при подвижности нарушениях мочеполовой системы, системы пищеварения, при заболеваниях кожи и нарушениях обмена веществ; при чувстве вялости, снижении работоспособности, нервном перенапряжении, переутомлении.
- 2) Противопоказания к применению массажа и самомассажа (носящие локальный (временный) и относительный характер): острые лихорадочные состояния, высокая температура тела (выше 38° С), острые воспалительные процессы, кровотечения и кровоточивости, повреждения кожи (гнойники, лишаи), тромбоз вен, воспаление лимфатических узлов, опухоли различной локации, острые боли в животе, нестерпимые боли, период менструации, первые дни после травмы, нарушения целостности поверхности тела.

Практика.

Занятия в помещении Овладение приемами, техникой и методикой гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение).

5.7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория.

Врачебный контроль и самоконтроль 1) (проводится осенью)

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена-туриста. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, туристского многоборья. Понятие «спортивная форма».

3 Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Понятие «утомление», «переутомление», «перетренировка». Меры предупреждения переутомления.

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

Практика.

Занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Занятия на местности. Проведение физических и функциональных тестов с целью определения уровня развития и подготовленности воспитанников на начало года.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной).

Практические занятия в помещении. Прохождение врачебного контроля. Контроль за ведением дневников самоконтроля, за выполнением режима дня и за ведением дневника наблюдений физического развития организма занимающихся.

Практические местности Проведение физических занятия на И функциональных тестов определения c целью уровня развития И подготовленности (спортивная форма) воспитанников на конец года, перед ответственными стартами (соревнованиями).

5.8. Психолого – педагогическая диагностика.

Теория.

Понятия «Психолого – педагогическая характеристика личности», «психологический портрет коллективизма», «самодеятельность туристского коллектива».

Уточнение психолого – педагогического портрета занимающихся.

Практика.

Проведение психолого — педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявления неформальных лидеров; определения степени развития самодеятельности туристской команды.

6. Обеспечение безопасности.

6.1. Безопасность в спортивном туризме.

Теория.

1) Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсия и экспедиций (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ. Понятие «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности

туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.). Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов.

2)Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы — факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

Практика.

Занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных ПО лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при естественных препятствий. Соблюдение правил безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

6.2. Безопасность на дистанциях соревнований. Теория.

- 1) Соблюдение правил безопасности в лагере спортивно-туристской команды. Правила безопасности при автономной работе туриста-спортсмена на дистанциях соревнований по туризму, ориентировании на местности. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае потери ориентировки, выхода из карты. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанции соревнования.
 - 2) Обеспечение безопасности на лыжных и пеших дистанциях: соблюдение контрольного времени; постоянный контроль (взаимоконтроль) ориентированием на местности; взаимоконтроль самочувствием степенью (признаками) утомления; взаимопомощь команде транспортировке груза, при работе на этапе и др. Роль лидирующего, замыкающего, выставленного наблюдателя, страхующего в обеспечения безопасного прохождения ДЛЯ (преодоления) технического этапа (дистанции).

Слаженность, сработанность, сплоченность, взаимопомощь и другие факторы, обеспечивающие безопасность на соревнованиях. Средства индивидуальной защиты (форма, каски, рукавицы, страховочные системы, прусики, страховочное снаряжение – веревки и пр.) на соревнованиях и их применение.

Практика.

Занятия на местности. Формирование навыков обеспечения собственной и командной безопасности, контроля за обеспечением и соблюдением безопасности на этапах и дистанциях товарищами по команде. Формирование навыков правильного и своевременного применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

6.3. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях.

- 1)Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания.
- 2)Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Практика.

Занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

- 7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм).
- 7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 1-2-го класса.

Теория.

- 1) Команда туристского многоборья (цели и задачи, требования к команде и спортсменам, капитану команды).
 - 2) Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: по технике полоса препятствий (личные, командные и лично-командные соревнования), контрольно-туристский маршрут (личный и командный), эстафетные дистанции (использование видеоматериалов).
 - 3) Параметры дистанции 2-го класса: длинная тактико-техническая (6-9 этапов, протяженность 5-8 км, перепад высот не менее 160 м, сумма баллов не менее 280-800); короткая-техническая (6-8 этапов, протяженность до 0,5 км, перепад высот 80 м, сумма баллов не менее 250-600) и личная (6-8 этапов, протяженность до 1км, перепад высот 80, сумма баллов не менее 250).
 - 4) Характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде.

Практика.

Занятия на местности. Установка двухскатной палатки. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана, хронометриста и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-2-го класса по технике пешеходного туризма:

• перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 45°, организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);

- переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправы через овраг по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по бревну по наведенным командой перилам (длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) (расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 12м, расстояние между опорами 15-20 м);
- переправа через овраг, ручей маятником, маятником с самостраховкой
- переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);
- переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока 6-10 м, расстояние между опорами 10-20м);
- переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, страховка первого (последнего) участника, остальные с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);
- переправа вброд стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);
- траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45°);
- траверс каньона, осыпного или травянистого склона с само- страховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-25°);
- преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15 м);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20м);
- преодоление густого подлеска, завалов деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-60 м);
- преодоление снежных или ледовых участков (раскисший снег глубиной до $0.5\,\mathrm{m}$ или шероховатая поверхность, крутизна до 20°);

- прохождение простого скального участка: подъем траверс спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 35°, категория сложности в УИАА П-П*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 мин);
- разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

7.2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса.

Теория.

дистанциями 1-2 Знакомство c класса: характеристика характер И препятствий, штрафы и типичные ошибки, совершаемые участниками соревнований, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Параметры дистанций 2-го класса: длинная дистанция (5-7)протяженность 2-5 км, сумма баллов не менее 400); короткая дистанция (4-5 этапов, протяженность до 1км, сумма баллов не менее 200) и личная (3-6 этапов, протяженность до 2 км, сумма баллов не менее 125). Работа команды на дистанциях, лидирующий и замыкающий участники, капитан команды.

Практика.

Организация команды на дистанции 1-2 класса техники лыжного туризма:

- установка и снятие палатки типа «Зима»;
- разжигание костра, печки, примуса; изготовление командой ветрозащитной стенки;
 - прокладывание (тропление) лыжни со сменой ведущего и ориентированием команды (слабопересеченный рельеф, протяженность до 300 м, глубина снежного покрова 0,9-1,5 м);
 - преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, выставление наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в группе (длина этапа до 100 м, начало и конец этапа не прсматриваются);
 - подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 15 м);
 - подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 15 м);
 - подъемы и спуски «елочкой» (длина этапа до 15 м);
 - подъемы и спуски по склону без лыж в кошках (крутизна до 50° , длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
 - подъемы и спуски с организацией командных перил и командной страховкой или самостраховкой (крутизна до 50° , длина до 25 м), транспортировка лыж на себе;
 - движение по открытому льду (длина этапа до 12 м);
 - спуск на лыжах с поворотами слалом (длина этапа 10-12 м);
 - спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 10-12 м);
 - скоростной спуск (длина этапа 10-12 м);
 - спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 10-12 м);
 - преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 10-12 м);
 - ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 2-3 км);

• переправа по бревну (через овраг или водоток) по наведенным командой перилам с самостраховкой, первый участник переправляется с командной страховкой без лыж и рюкзака (длина этапа 10-12 м, расстояние между опорами 10-12 м).

7.3. Организация и техника страховки в туризме. **Теория**.

- 1) Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Дистанции техники горного туризма 1-2-го класса. Короткая техническая скальная дистанция подъем, траверс, спуск (длина до 20 м; крутизна 40°; отдельные участки с неудобными зацепами; стенки до 2-3 м, 50-60°). Прохождение индивидуальное, в связках (по 2, 3 и 4 участника), командное (взаимодействие нескольких связок при переходе от организации страховки по приему и выпуску, постановка на страховку, самостраховку). Приемы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка и оборудование места (точки, станции) для организации страховки (приема, выпуска). Самостраховка на месте (точке, станции, площадке) и в движении.
- 2) Индивидуальная страховочная система требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним, петля для самостраховки на вертикальных перилах.
- 3) Веревки: основные и вспомогательные, требования к ним и работа с веревкой.

Карабины: модификации, назначение и применение.

Полиспаст: устройство, назначение и применение, организация полиспаста на технических этапах. Рюкзаки: общие требования, укладка рюкзака для прохождения скальных дистанций соревнований, требования к транспортировке груза. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр., их назначение и применение; каски; рукавицы, штормовки. Организация командной страховки на переправах: водных, через овраг и на скальных участках. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практика.

Занятия на местности. Организация страховки (выпуск и прием), сопровождения на технических этапах при работе в связке или командой. Прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск.

7.4. Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР). Теория.

- 1) Соревнования по ПСР: основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях ПСР при работе с пострадавшим.
 - 2) Организация поиска пострадавшего на дистанции ПСР. Условно пострадавший на дистанции ПСР, правила поведения пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции ПСР.

Практика.

Занятия в помещении. Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Условные знаки при составлении легенды для передачи информации по радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшим на технических этапах дистанции ПСР (моделирование). Условные знаки аварийной сигнализации.

Занятия на местности. Выполнение отдельных технических приемов ПСР при работе с пострадавшим на лыжных и пешеходных дистанциях: организация страховки пострадавшего и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Отработка работы команды с пострадавшим на отдельных технических этапах дистанции ПСР:

- переправа пострадавшего через водную преграду по навесной переправе;
- переправа пострадавшего через водную преграду по бревну;
- подъем пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- спуск пострадавшего по склону (на сопровождающем);
- траверс склона с пострадавшим (на сопровождающем), транспортировка пострадавшего на волокуше;
- транспортировка пострадавшего на носилках (спецполотне) по пересеченной местности.

7.5. Судейская практика на соревнованиях. **Теория**.

- 1) Судейская коллегия туристских соревнований. Судейские бригады технических этапов (старший судья, судья и секретарь). Судейские бригады старта и финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках).
 - 2) Оборудование старта, финиша и технического этапа. Судья-контролер КП. Судьи по информации. Обязанности судьи.

Практика.

Занятия в помещении. Протоколы технических этапов. Работа секретаря этапа (КП) с протоколом. Протоколы старта и финиша. Работа с итоговыми протоколами. Проверка карт (предварительная) участников соревнований туристского (спортивного) ориентирования. Проверка (предварительная) отметок КП в карточке участников. Технология подсчета результатов соревнований по спортивному (туристскому) ориентированию.

Занятия на местности. Участие в оборудовании этапа и работе судейских бригад городских соревнований в должности: судьи этапа, контролера КП, секретаря этапа.

7.6. Психологическая подготовка спортсмена. Теория.

- **1**) Коммуникация в спортивном туризме. Общение как основное средство взаимопонимания между участниками соревнований (членам походной группы).
- 2) Причины возникновения конфликтов в туристских группах, спортивных командах и способы их предотвращения и устранения. Воспитание воли, выносливости. Вежливость и культура общения. Психологический настрой на достижение результата, победы.

Практика.

Занятия в помещении. Психологические игры-тренинги «Общение и взаимодействие в группе (команде)». Овладение навыками хорошего тона в межличностном общении. Тренинги по саморегуляции настроения, самонастроя на достижение результата, расслабление и снятие нервного напряжения.

Занятия на местности Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях, в учебно-тренировочных походах. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм).

8.1. Подготовка к спортивным походам (экспедициям).

Теория.

3 План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия.

Цели и задачи спортивного, исследовательского, краеведческого и комплексного туристского путешествия. Подбор снаряжения, необходимого для туристского путешествия. Составление сметы расходов для проведения путешествия (зарплата руководителей, питание участников, хозяйственные расходы, транспортные расходы, культурно-массовые и экскурсионные расходы, почтово-телеграфные расходы, прокат снаряжения, приобретение фото- и видеоматериалов).

3 Основные принципы комплектования туристской группы: психологическая совместимость, взаимовыручка, подготовленность участников (физическая, техническая, морально-волевая и тактическая), дисциплинированность, чувство долга и товарищества.

Практика.

Занятия в помещении. Изучение маршрута путешествия: наличие и характер препятствий (естественных преград), способы ИХ преодоления. Сбор картографического материала для путешествия. Климатические условия и характерные типы погод в регионе планируемого путешествия. Формирование группы И комплектование снаряжением оборудованием, продуктами питания. Психолого-эмоциональная подготовка туристской группы (мобилизационное начало, установки руководителя, выработка саморегулирования, наблюдательности, реальной самооценки сил и условий, определения степени утомления). Должностно-ролевые обязанности участников путешествия: проводник, туристского спортивного штурман, (помощник руководителя), хронометрист группы, ответственный за ведение дневника, топограф (лоцман), ремонтный мастер (механик), казначей группы, завхоз по снаряжению, завпитанием, фотограф и пр.

Занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы на местности. Учебно-тренировочные походы. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу, через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

8.2. Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов.

Теория.

- 1) Локальные естественные препятствия в спортивном походе 1-2-й категории сложности. Выбор мест для организации переправ через горные реки и ручьи. Характеристика равнинных и горных водотоков. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке водотока. Организация переправ: на плотах, по кладям, по бревнам, камням, воздушные переправы по веревкам в походных условиях.
- 2) Классификация перевалов. Движение по снежникам, ледникам. Оценка состояния снежного покрова, поверхности ледника. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного маршрута 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 переправах и движении по снежникам.

Практика.

Занятия на местности. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация разведки для переправы через реки или ручьи.

8.3. Подведение итогов туристского похода (экспедиции). Теория.

Требования к отчету о спортивном походе, экспедиции. Составление технического описания. Фотоотчет о походе. Видеофильмы и видеосюжеты о путешествии. Отчеты о краеведческой деятельности по должностям: фотограф, видеооператор, казначей, штурман и пр.

Практика.

Занятия в помещении. Участие в подготовке разделов отчета группы по походным должностям. Практическое оформление отчета о походе. Оформление фотогазеты о путешествии. Подготовка материалов для публикации в средствах печати и видеофильма о путешествии. Отчеты участников спортивного похода ПО походным административнохозяйственным и краеведческо-исследовательским должностям. Подготовка выступлений на конференции ИЛИ вечере «Из дальних возвратясь».

9. Общая и специальная физическая подготовка.

9.1. Общая физическая подготовка.

Теория.

Понятия «спортивная форма», «утомление», «острое и хроническое состояние при перетренировке». Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практика.

Занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с

сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

9.2 Специальная физическая подготовка.

Теория.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практика.

Занятия на местности. 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 мешке»; 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; затяжной подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка»; торможение «плугом» и «полуплугом»; вынужденная остановка при спуске падением; повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга»; тропление лыжни в лесу; движение по заснеженным Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

9.3. Техника и тактика скалолазания.

Теория.

- 1) История спортивного скалолазания в России. Специальные технические приемы и тактика скалолазания. Горно-скальный рельеф и его особенности. Тактико-технические, стандартные схемы индивидуальной работы на скальной дистанции (видеоматериалы). Методика простейших исследований (визуальных и невербальных) маршрута движения туриста-спортсмена на скальном участке.
 - 2) Виды микрорельефа на скальном участке: ниши, щели, зацепы, полки и пр. и их использование для продвижения. Описание маршрута, составление схемы маршрута. Выбор оптимального пути преодоления препятствия. Распределение сил на дистанции и применение технических приемов на отдельных участках.

Практика.

Занятия в помещении. Освоение навыков использования опор конечностями. Формирование навыков работы руками и ногами: изменение нагрузки при неблагоприятном расположении опорных точек. Подхваты и обратные зацепы. Отработка плавности и непрерывности передвижения.

Занятия на местности. Отработка тактико-технических приемов прохождения скальной дистанции в реальных условиях горного рельефа (меловые и сланцевые породы). Предстартовая подготовка к работе на дистанции в период межсезонья. Специальные приемы и упражнения для работы на вертикальных и отрицательных скальных участках. Лазанье по ребру, трещине. Лазанье с использованием распоров и упоров. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 25 м на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу шириной 1-3 см) с упором ногами в стену на страховке или самостраховке. Дюльфер. Организация работы на этапе. Понятие «посадка на дюльфер», обеспечение страховки и безопасности. Спуск дюльфером с командной страховкой (высота до 20-25 м).

9.4 Прием контрольных нормативов. Теория.

Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

Практика.

Занятия в помещении. Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью.

Занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

Прогнозируемый результат 3-го года обучения

За третий год занятий обучающиеся должны: - совершенствовать знания, умения и навыки по технике туризма, туристском многоборье, ориентированию на местности,

- участвовать в научно практической конференции «Здесь мой край, здесь я живу»;
- выполнить нормативы 3-2 взрослого разряда;
- участвовать в походе 2-й категории сложности;
- выживать в экстремальных условиях, участвовать в поисково спасательных работах;
- участвовать в судействе, получить звание «Юный судья»;

- получить навыки допрофессиональной подготовки (спасатель, инструктор спортивного туризма, инструктор – проводник, и т.д.)

Учебно-тематический план 4-го года обучения

	Учебно-тематически	й пло	ин 4-г	о года	гобучения
№	Название модуля, темы	Количество			Формы
п\п			часов	3	аттестации/
		Bce	Teo	Пра	контроля
		ГО	рия	ктик	
			•	a	
1	Введение. Техника безопасности на	2	2		Реферат. Презентация.
	занятиях туризмом. Туристское				
	многоборье. История его развития.				
2.		11	7	4	
4.	Основы гигиены и первой			-	
	доврачебной помощи в туризме				
2.1	Основы анатомического строения	2	2	-	Практическое
	человека				задание
2.2	Виды кровотечений. Оказание первой	2	1	1	Практические
	доврачебной помощи.				задания
2.3	Виды переломов. Оказание первой	2	1	1	Практические
	доврачебной помощи.				задания
2.4	Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание	2	1	1	Практические
	первой доврачебной помощи.				задания
2.5	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	Альбом
	Использование лекарственных				(презентация) по
	растений				лекарственным
					растениям
2.6	Зачёт по пройденной теме	1 21	7	1.4	Тестирование
3	Специальная туристской подготовки			14	***
3.1	Особенности личного и группового	2	1	1	Игра-соревнование
	туристского снаряжения в водном				
	туризме				
3.2	Особенности личного и группового	2	1	1	Игра-соревнование
	туристского снаряжения в вело туризме				п
3.3	Особенности личного и группового	2	1	1	Игра-соревнование
	туристского снаряжения в горном				
	туризме				
3.4	Организация бивачных работ в	2	1	1	Ситуационные задачи
	различных видах туризма. Специфика				
	организации привалов и ночлегов				<i>H</i>
3.5	Особенности составления меню для	2	1	1	Практическое задание
	водного похода.				T
3.6	Особенности составления меню для	2	1	1	Практическое задание
2.5	горного похода				П
3.7	Комплектация пищевого рациона для	2		2	Практическое
2.0	водного похода.	_			задание
3.8	Раскладка продуктов питания по меню	2		2	Практическое
2.0	водного похода	_		_	задание
3.9	Действия в аварийных и	2		2	Ситуационные

	экстремальных ситуациях в водном				задачи
	походе				
3.10	Действия в аварийных и	2		2	Ситуационные
	экстремальных ситуациях в горном				задачи
	походе				
3.11	Зачёт по пройденной теме	1	1	-	Тестирование
4	Краеведение	7	6	1	
4.1	Изучение района путешествия при	2	1	1	Доклад. Презентация.
	планировании водного похода				72
4.2	Знакомство с	2	2		Доклад Презентация.
	достопримечательностями на водном				
4.2	маршруте	2	2		
4.3	Знакомство с традициями и обычаями	2	2		Защита
	местного населения в районе				творческого
4.4	путешествия.	1	1		проекта
5	Зачет по пройденной теме	9	4	5	Тестирование
	Топография и ориентирование				Практическое задание.
5.1	Международная кодовая система	2	1	1	приктическое зиоиние.
	подачи сигналов бедствия.				Практическое задание.
5.2	Изучение по карте рельефа местности.	_	1	1	приктическое зиоиние.
	Определение величины сечения	2	1	1	
<i>5</i> 2	рельефа				Практическое задание.
5.3	Построение профиля рельефа в	2	1	1	Приклическое зиоилис.
	процессе картографической съёмка	2	1	1	
5.4	Местности				Практическое задание.
3.4	Определение своего местоположения и	2		2	
5.5	ориентирование во время движения. Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
6	Дисциплина дистанция	35	7	28	
_		2	1	1	Практическое задание.
6.1	Технические этапы пешеходной	2	1	1	I parama recince sucumer
6.2	дистанции 2-го класса Этапы пешеходной дистанции: подъём	2		2	Практическое задание.
0.2		2		2	
6.3	по перилам, спуск по перилам. Этапы пешеходной дистанции:	2		2	Практическое задание.
0.5	навесная переправа.	2		2	
6.4	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
0.4	«дистанция – пешеходная» 2-го класса				
6.5	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
0.5	«дистанция – пешеходная - связка» 2 –				
	го класса.				
6.6	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
	«дистанция – пешеходная - группа» 2-				
	го класса.				
6.7	Правила соревнований в дисциплине	2	2		Практическое задание.
	«дистанция – пешеходная» 2-го класса				
6.8	Судейство соревнований в дисциплине	2		2	Практическое задание.
	«дистанция – пешеходная» 2-го класса				
6.9	Технические этапы лыжной дистанции	2	1	1	Опрос. Практическое задание
	2-го класса				
	2-10 Kilacca			1 _	П
6.10	Этапы лыжной дистанции 2-го класса,	2		2	Практическое задание.
6.10		2		2	практическое заочние.
6.10	Этапы лыжной дистанции 2-го класса,	2		2	Практическое задание

	The state of the s	1 _ 1		_	Congguaga
6.12	Техника и тактика дисциплины	2		2	Соревнование
C 12	«дистанция - лыжная» 2-го класса				Соревнование
6.13	Техника и тактика дисциплины	2		2	Соревнование
	«дистанция – лыжная - связка» 2-го				
C 1.4	класса	2		2	Соревнование
6.14	Техника и тактика дисциплины	2		2	Соревновиние
	«дистанция – лыжная - группа» 2-го				
C 15	класса	2		2	Соревнование
6.15	Техника и тактика в дисциплине	2		2	copeonioumne
6.16	«дистанция — водная»	2		2	Соревнование
6.16	Техника и тактика в дисциплине	2		2	
6.17	«дистанция – водная- катамаран 4»	2	2		Тестирование
0.17	Правила соревнований в дисциплине	2	2		
6.18	«дистанция – водная»	1	1		Тестирование
7	Зачет по пройденной теме	62		62	•
	Физическая подготовка		-		
7.1	Общефизическая подготовка.	30	-	30	
	Спортивные игры.				
7.1.1	Упражнения на развитие скорости.	2	-	2	Тестирование
	Подвижная игра «Флаги». Игры с				по уровню
	мячами.				физической
7.1.2	Упражнения на развитие координации.	2	-	2	подготовленности
	Игра «Пионербол».				
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на	2	-	2	
	шведской стенке.				
7.1.4	Развитие гибкости. Упражнения на	2		2	_
/ . 1 . 1	гимнастических снарядах.	_			
7.1.5	Упражнения на развитие координации	2		2	
7.1.5	и силы. Подвижная игра	_			
	«Перестрелка».				
7.1.6	Развитие гибкости. Игры в парах со	2	-	2	=
	скакалкой. Упражнения на матах.				
7.1.7	Развитие равновесия. Упражнения на	2	-	2	
	гимнастических снарядах и в парах.				
7.1.8	Игра «Футбол». Комплекс	2	-	2	
	общеразвивающих упражнений				
7.1.9	Упражнения на развитие	2	-	2	
	выносливости. Равномерный				
	медленный бег.				
7.1.10	Развитие скорости и выносливости.	2	-	2	
	Игра «Баскетбол»				
7.1.11	Развитие координации. Игра	2	-	2	
	«Банбинтон».				
7.1.12	Развитие координации. Игра в	2	-	2	
	настольный теннис.				
7.1.13	Упражнения на развитие силы. Броски	2	-	2	
	мяча на дальность.				
7.1.14	Круговая тренировка по ОФП	2	-	2	
7.1.15	Тестирование уровня физической	2	-	2	
	подготовленности по ОФП	22		22	
7.2	Специальная физическая	32	-	32	

	подготовка.				
7.2.1	Скользящий шаг до 3 км	2	_	2	Тестирование
7.2.2	Попеременно одношажный и	2	_	2	по уровню
	двухшажный ход на лыжах				физической
7.2.3	Бесшажный ход на лыжах	2	_	2	подготовленности
7.2.4	Свободный стиль хода на лыжах	2	_	2	
7.2.5	Повороты на лыжах на 90° и 180°	2	-	2	
7.2.6	Лыжная эстафета	2	_	2	
7.2.7	Ходьба на лыжах с грузом	2	-	2	
7.2.8	Подъемы и спуски на лыжах	2	_	2	
7.2.9	Преодоление препятствий на лыжах	2	_	2	
7.2.10	Смешанный ход на лыжах	2	_	2	-
7.2.11	Виды торможения на лыжах	2	_	2	-
7.2.12	Бег по пересечённой местности 2 км.	2	_	2	-
7.2.13	Бег с препятствиями	2	_	2	-
7.2.14	Бег на короткие дистации	2	_	2	-
7.2.15	Круговая тренировка по СФП	2	_	2	-
7.2.16	Тестирование уровня физической	2	_	2	-
	подготовленности по СФП			_	
8	Психологическая подготовка	6	2	4	
8.1	Психологическая подготовка к	2	1	1	Ситуационные
	походам				задачи
8.2	Проявление индивидуально-	2	1	1	Тестирование
	психологических свойств личности в				•
	условиях похода				
8.3	Эмоциональные и физические	2	1	1	Ситуационные
	состояния туристов в процессе				задачи
	тренировок и в условиях похода				
9	Воспитательная работа.	63		63	
	Соревнования. Походы.				
9.1	Соревнования по спортивному	6	-	6	Протокол
	ориентированию «Золотая осень»				соревнований
9.2	Городские соревнования по	4	-	4	Протокол
	спортивному ориентированию бегом				соревнований
9.3	Городские соревнования по	4	-	4	Протокол
	спортивному ориентированию на				соревнований
	лыжах				
9.4	лыжах Соревнования по спортивному	6		6	Протокол
9.4		6	-	6	Протокол соревнований
9.4	Соревнования по спортивному	6	-	6	•
	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»		-		соревнований
	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по		-		соревнований Протокол
	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в		-		соревнований Протокол соревнований Протокол
9.5	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов	2	-	2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований
9.5	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму	2		2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол
9.5	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню	2		2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований
9.5	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма	12	- - -	2 12 2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований
9.5	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма Соревнования по велотуризму	2	- - -	2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол
9.5 9.6 9.7 9.8	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	2 12 2	- - -	2 12 2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований
9.5	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы Соревнования по пешеходному	12	- - - -	2 12 2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований
9.5 9.6 9.7 9.8	Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник» Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачёт Слёта юных туристов Слет юных туристов Соревнования по велотуризму посвящённые Всемирному Дню туризма Соревнования по велотуризму посвящённые Дню Победы	2 12 2	- - - -	2 12 2	соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований Протокол соревнований

	вязке узлов				
9.11	Судейство соревнований	4	-	4	Анализ работы.
					Отчёт главного
					судьи
9.12	Городской конкурс по топографии	3	-	3	Протокол конкурса
9.13	Подготовка к походу	2	-	2	Комплектация
	-				снаряжения
9.14	Итоговый поход	8	-	8	Отчёт о походе
9.15	Подведение итогов похода	2	-	2	Отчёты о походах,
					фото и видео
					материалы
Итого	о за период обучения	216	35	181	

Содержание учебного плана **4**-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. История его развития.

Теория: Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья.

<u>Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в зимний период времени</u>

Тема 1. Основы анатомического строенячеловека

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Опорно-двигательная система. Костно-связочный аппарат. Группы мышц, их строение, функционирование, взаимодействие, развитие и укрепление. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием физических нагрузок различной интенсивности и объемов. Дыхание и газообмен. Жизненный объем легких. Значение постановки дыхания в процессе занятий туристским многоборьем и туристскими походами.

Тема 2. Виды кровотечений. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Виды кровотечений и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Овладение навыками оказания помощи при кровотечениях, ранах, переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок.

Тема 3. Виды переломов. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Помощь при переломах конечностей, вывихах и растяжениях связок. Виды переломов и необходимая первая помощь. Обработка ран.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Овладение навыками оказания помощи при переломах конечностей; обработки и обеззараживания ран; наложения жгутов, повязок, фиксация конечностей.

Тема 4. Вывихи, растяжения, ушибы. Оказание первой доврачебной помощи

Теория: Помощь при вывихах, ушибах и растяжениях связок.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Тема 5. Походная медицинская аптечка. Использование лекарственных растений

Теория: Медицинская аптечка туристской группы. Лекарственные растения.

Практика: Разбор лекарственных трав.

Раздел 3. Специальная туристская подготовка

Тема 1. Особенности личного и группового туристского снаряжения в водном походе

Теория: Перечень личного и группового снаряжения для водного туризма. Требования к личному снаряжению для водных путешествий. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для водного туризма. Типы катамаранов. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения и уходу за ним.

Практика: Упаковка личного снаряжения в рюкзак. Подгонка личного снаряжения. Проверка комплектности и исправности личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 2. Особенности личного и группового туристского снаряжения в вело туризме

Теория: Групповое и личное снаряжение для вело походов, требования к нему. Типы велорюкзаков, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Специальное туристское снаряжение.

Практика: Упаковка группового и личного снаряжения в вело рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Тема 3. Особенности личного и группового туристского снаряжения в горном туризме

Теория: Групповое и личное снаряжение горного похода, требования к нему. Типы веревок, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик. Специальное туристское снаряжение: карабины, жумары, шанты, восьмерка.

Практика: Упаковка группового и личного снаряжения в рюкзак. Ремонт группового снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Tema 4. Организация бивачных работ в различных видах туризма. Специфика организации привалов и ночлегов.

Теория: Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены. Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака.

Практика: Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.).

Тема 5. Особенности составления меню для водного похода

Теория: Организация горячего питания и перекусы. Соотношение белков: жиров: углеводов в водном походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства.

Практика: Составление меню на поход выходного дня.

Тема 6. Особенности составления меню для горного похода

Теория: Соотношение белков: жиров: углеводов в горном походе. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Работа завхоза по питанию в походе.

Практика: Составление меню на поход выходного дня.

Тема 7. Комплектация пищевого рациона для водного похода

Практика: Разработка меню на 3-х дневный маршрут

Тема 8. Комплектация пищевого рациона для водного похода

Практика: Составление раскладки продуктов по дням, с весовыми характеристиками, учетом соответствия потраченных калорий. Подготовка сметы на продукты

Тема 9. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в водном походе

Практика: Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе

Тема 10. Действия в аварийных и экстремальных ситуациях в горном походе

Практика: Игры-тренинги, ситуационные задачи: «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе

Раздел 4. Краеведение

Тема 1. Изучение района путешествия при планировании водного похода

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

Практика: Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району похода.

Тема 2. Знакомство с достопримечательностями на водном маршруте

Теория: Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия В подготовительный период. Изучение природнотерриториальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и туристских исследования путешествиях И спортивных Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение.

Тема 3. Знакомство с традициями и обычаями местного населения в районе путешествия

Теория: Традиции и обычаи местного населения района похода.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Тема 1. Международная кодовая система подачи сигналов бедствия

Теория: Международная кодовая система подачи сигнала бедствия

Практика: Передача сигналов из подручных средств

Тема 2. Изучение по карте рельефа местности. Определение величины сечения рельефа

Теория: Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

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

Практика: Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Тема 3. Построение профиля рельефа в процессе картографической съемки местности

Теория: Понятие «профиль рельефа». Способы изображения рельефа. способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали Сущность Бергштрих. утолщенные, полугоризонтали. Подписи основные. формы горизонталей. Типичные рельефа ИХ изображение И топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Построение профиля рельефа

Тема 4. Определение своего местоположения и ориентирование во времядвижения

Практика: Нахождение места своего стояния на карте, движение по местности и карте

Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»

Тема 1. Технические этапы пешей дистанции 2-го класса

Теория: Понятие «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Тема 2. Этапы пешеходной дистанции: подъем по перилам, спуск по перилам

Практика: Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Тема 3. Этапы пешеходной дистанции: навесная переправа

Практика: Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
 - переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
 - переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские)

Тема 4. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 2-го класса

Практика: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса по технике пешеходного туризма.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Тема 5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходнаясвязка» 2-го класса

Практика: Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходнаягруппа» 2-го класса

Практика: Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 7. Правила соревнований в дисциплине «дистанцияпешеходная» 2-го класса

Теория: Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистации соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Тема 8. Судейство соревнований в дисциплине «дистанцияпешеходная» 2-го класса

Практика: Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Тема 9. Технические этапы лыжной дистанции 2-го класса

Теория: Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы

Практика: Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Тема 10. Этапы лыжной дистанции 2-го класса, с использованием перил

Практика: Отработка прохождения дистанции

- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
 - подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
 - спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
 - спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м).

Тема 11. Этапы лыжной дистанции 2-го класса с самостраховкой

Практика: Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

Тема 12. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 2-го класса

Практика: Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Тема 13. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжнаясвязка» 2-го класса

Практика: Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
 - подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);

- подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 2-го класса

Практика

Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
 - подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
 - спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
 - спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
 - скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная»

Практика: Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране

Тема 16. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – водная-катамаран 4»

Практика: Отработка навыков прохождения дистанции на катамаране

Тема 17. Правила соревнований в дисциплине «дистанция – водная»

Теория: Регламент дисциплины. Требования к снаряжению. Дистации соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Раздел 7. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа 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 туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра

«Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

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

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным Привыкание условиям. нагрузкам (выносливость): нагрузкам И К постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Скользящий шаг до 3 км

Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах

Бесшажный ход на лыжах

Свободный стиль хода на лыжах

Повороты на лыжах на 90° и 180°

Лыжная эстафета

Ходьба на лыжах с грузом

Подъемы и спуски на лыжах

Преодоление препятствий на лыжах

Смешанный ход на лыжах

Виды торможения на лыжах

Бег по пересечённой местности 2 км.

Бег с препятствиями Бег на короткие дистации Круговая тренировка по СФП Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка

Тема 1 Психологическая подготовка к походам

Теория: Первичность духовного создания. Важность роли психологической подготовки в комплексе мероприятий по физическому, морально-нравственному, патриотическому воспитанию. пребывание проблемы: полевых условиях, соприкосновение В нестандартными ситуациями. Резкое изменение привычного образа жизни и дестабилизирующее воздействие на психику туриста. Влияние социальных условий, жизненных обстоятельств на формирование личности туриста.

Практика: Тест «Склонность к фрустрации». Программа саморегуляции. Обучение естественным методам саморегуляции. Физические методы саморегуляции в полевых условиях.

Тема 2.Проявление индивидуально-психологических свойств личности в условиях похода

Теория: Основные свойства темперамента: сенситивность (повышенная чувствительность), реактивность (эмоциональность), эмоциональная **устойчивость** (тревожность), резистентность (сопротивляемость неблагоприятным условиям В походе), ригидность (негибкость приспособления к внешним условиям похода)- пластичность (гибкость приспособления К смене обстановки), экстравертированность интравертированность, биологическая регуляция, психологическая регуляция. Рефлексия внутреннего состояния, возможности преодоления неблагоприятных проявлений.

Практика: Проведение теста «Шкала поиска острых ощущений» или «Что вы хотите от жизни». Тренинг «Развитие внутренних ресурсов личности».

Тема 3. Эмоциональные и физические состояния туристов в процессе тренировок и в условиях похода

Теория: Классификация психологических состояний по А. В. Алексееву. Три категории психологических состояний (нормальное, патологическое, мобилизационное).

Дисгармонии, их проявление перед стартом (походом):предстартовая лихорадка, стартовая самоуспокоенность, стартовая апатия, стартовая несобранность, предметы и талисманы, стрессорный иммунодефицит. Дисгармонии, возникающие во время соревнований: моторно-двигательные нарушения, фобии, растерянность, преждевременная успокоенность, синдром самострессирования, двигательные дисгармонии, спортивная болезнь (состояние перетренированности), ремобилизационные дисгармонии

(состояние отключение от нормы, даже после успешного соревнования), звездная болезнь. Профилактика и коррекция психологических дисгармоний. Педагогическая и медицинская профилактика дисгармоний (соблюдение правил психогигиены спортсмена-туриста, психологическая саморегуляция).

Практика: Овладение методами саморегуляции: естественными (реакция организма на холод, жару, жажду, голод) и искусственными (релаксация, медитативные, модернизированные установки).

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы

Тема 1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

Тема 2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

Тема 3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 5. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачет Слета юных туристов

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 6. Слёт юных туристов

Практика: Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 7. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма

Практика: Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 8. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы

Практика: Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9. Соревнования по пешеходному туризму (залинг)

Практика: Участие в соревнованиях по пешеходному туризму в зале. Этапы дистанции: подъем, траверс, спуск, параллельная переправа, навесная переправа

Тема 10. Городской туристский конкурс по вязке узлов

Практика: Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, кацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый — на время.

Тема 11. Судейство соревнований

Практика: Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 12. Городской конкурс по топографии

Практика: Участие в городской олимпиаде по топографии.

Тема 13. Подготовка к походу

Практика: Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 14. Итоговый поход

Практика: Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту

Тема 15.Подведение итогов похода

Практика: Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

Учебно – тематический план 5-го года обучения

№ п\п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/	
		Bce	Все Тео П		контроля	
		ГО	рия	ктик		
				a		
1	Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское	2	2		Реферат. Презентация.	
	многоборье. Нормативные документы					
	по туризму					
2.	Основы гигиены и первой	11	7	4		
	доврачебной помощи в туризме					

2.1					1
	Гигиена и основы здорового образа жизни.	2	1	1	Onpoc
2.2	Безопасность в водном туризме.	2	1	1	Практические
2.0	Правила спасения на воде				задания
2.3	Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь	2	1	1	Практические задания
2.4	Ожоги, обморожения. Первая	2	1	1	Практические
	доврачебная помощь	_	-	1	задания
2.5	Эндемичные районы страны по	2	2		Контрольная
	распространению переносчиков				работа
	опасных заболеваний				1
2.6	Зачёт по пройденной теме	1	1		Тестирование
3	Специальная туристской подготовки	21	14	7	
3.1	Специальное групповое туристское	2	1	1	Игра-соревнование
	снаряжение для дисциплин дистанции				
3.2	Особенности личного снаряжения для	2	1	1	Игра-соревнование
	дисциплин дистанции				
3.3	Организация бивачных работ на	2	1	1	Практические
-	туристских слетах и соревнованиях				задания
3.4	Распорядок дня на туристских слетах и	2	1	1	Практические
	соревнованиях				задания
3.5	Обеспечение санитарно-	2	2		Контрольная работа
	эпидемиологических условий при	_	_		
	проведении туристских слетов и				
	соревнований				
3.6	Организация питания на туристских	2	2		Onpoc
	слетах и соревнованиях		_		The state of the s
3.7	Правила безопасности при проведении	2	2		Тестирование
	туристских слетов и соревнований		_		
3.8	Естественные факторы влияющие на	2	2		Ситуационные задачи
	прохождение маршрута		_		
3.9	Средства связи и сигнализации	2	1	1	Практические задания
3.10	Использование системы жестов для	2	_	2	Практические задания
	сигнализации			_	
3.11	Зачёт по пройденной теме	1	1		Тестирование
4	Краеведение	7	7		
4.1	Туристско-краеведческое движение	2	2		Опрос
	«Отечество»				
4.2	Методика организации краеведческой	2	2		Проект
	и исследовательской деятельности				
4.3	Методика организации экологических	2	2		Проект
	исследований в экспедиции				
4.4	Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
5	Топография и ориентирование	9	4	5	
5.1	Отличие ориентирования на маршруте	2	_		Onpoc.
	от соревнований по ориентированию	2	2		
1	Ориентирование в сложных погодных	_	_		Ситуационные задачи.
5.2		2	2		
5.2		2			
5.2	условиях, в том числе и ночью			_	Практическое задание.
5.2	условиях, в том числе и ночью Составление маршрута по карте.	2		2	Практическое задание.
	условиях, в том числе и ночью			2	Практическое задание. Практическое задание

6	Дисциплина дистанция	35	6	29	
6.1	Технические этапы пешеходной	2	1	1	Практическое задание.
	дистанции 3-го класса				
6.2	Этапы пешеходной дистанции:	2		2	Практическое задание.
	вертикальный подъем, наклонная				
	навесная переправа				
6.3	Этапы пешеходной дистанции:	2		2	Практическое задание.
	троллей, выдвижное бревно.				
6.4	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
	«дистанция – пешеходная» 3-го класса				
6.5	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
	«дистанция – пешеходная - связка» 3 –				
	го класса.				
6.6	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
	«дистанция – пешеходная - группа» 3-				
	го класса.				
6.7	Правила соревнований в дисциплине	2	2		Тестирование
	«дистанция – пешеходная» 3-го класса				
6.8	Судейство соревнований в дисциплине	2		2	Протокол соревнований
	«дистанция – пешеходная» 3-го класса				
6.9	Технические этапы лыжной дистанции	2	1	1	Опрос. Практическое задание
	3-го класса				
6.10	Этапы лыжной дистанции 3-го класса,	2		2	Практическое задание.
	с использованием перил.				
6.11	Этапы лыжной дистанции 3-го класса с	2		2	Практическое задание
	самостраховкой				
6.12	Техника и тактика дисциплины	2		2	Соревнование
	«дистанция - лыжная» 3-го класса				
6.13	Техника и тактика дисциплины	2		2	Соревнование
	«дистанция – лыжная - связка» 3-го				
	класса				
6.14	Техника и тактика дисциплины	2		2	Соревнование
	«дистанция – лыжная - группа» 3-го				
	класса				
6.15	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
	«дистанция – вело»				
6.16	Техника и тактика в дисциплине	2		2	Соревнование
	«дистанция – вело» (фигурное				
	вождение)				
6.17	Правила соревнований в дисциплине	2	2		Тестирование
	«дистанция – вело»				
6.18	Зачет по пройденной теме	1	1		Тестирование
7	Физическая подготовка	62	-	62	
7.1	Общефизическая подготовка.	30	-	30	
	Спортивные игры.				
7.1.1	Упражнения на развитие скорости.	2	-	2	Тестирование
	Подвижная игра «Флаги». Игры с				по уровню
	мячами.				физической
7.1.2	Упражнения на развитие координации.	2	-	2	подготовленности
	Игра «Пионербол».			_	
7.1.3	Развитие силы. Упражнения на	2	_	2	-
, .1.5	шведской стенке.				

9	Воспитательная работа.	63		63	
	Соревнования. Походы.				
9.1	Соревнования по спортивному	6	-	6	Протокол
	ориентированию «Золотая осень»				соревнований
9.2	Городские соревнования по	4	-	4	Протокол
	спортивному ориентированию бегом				соревнований
9.3	Городские соревнования по	4	-	4	Протокол
	спортивному ориентированию на				соревнований
	лыжах				
9.4	Соревнования по спортивному	6	-	6	Протокол
	ориентированию «Подснежник»				соревнований
9.5	Городские соревнования по	2	-	2	Протокол
	спортивному ориентированию бегом в				соревнований
	зачёт Слёта юных туристов				
9.6	Слет юных туристов	12	-	12	Протокол
					соревнований
9.7	Соревнования по велотуризму	2	-	2	Протокол
	посвящённые Всемирному Дню				соревнований
	туризма				
9.8	Соревнования по велотуризму	2	-	2	Протокол
	посвящённые Дню Победы				соревнований
9.9	Соревноваания по пешеходному	3	-	3	Протокол
	туризму (залинг)				соревнований
9.10	Городской туристский конкурс по	3	-	3	Протокол конкурса
	вязке узлов				
9.11	Судейство соревнований	4	-	4	Анализ работы.
					Отчёт главного
0.10		2		2	судьи
9.12	Городской конкурс по топографии	3	-	3	Протокол конкурса
9.13	Подготовка к походу	2	-	2	Комплектация
0.14		0		0	снаряжения
9.14	Итоговый поход	8	-	8	Отчёт о походе
9.15	Подведение итогов похода	2	_	2	Отчёты о походах,
					фото и видео
Итог	o za napuan ofivnanua	216	42	174	материалы
KILOL	о за период обучения	410	44	1/4	

Содержание учебного плана 5-й год обучения

Раздел 1. Вводное занятие

Tema 1. Введение. Техника безопасности на занятиях туризмом. Туристское многоборье. Нормативные документы по турзму.

Теории: Техника безопасности на занятиях в классе, спортивном зале, на улице, правила дорожного движения

Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео-, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивнотуристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и

перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристскоспортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Регламенты по видам дистанций. Правила соревнований.

<u>Раздел 2. Основы гигиены и первой доврачебной помощи в туризме в</u> <u>зимний период времени</u>

Тема 1. Гигиена и основы здорового образа жизни

Теория:Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и 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 организма, 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. Здоровый образ жизни.

Практика: Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Тема 2. Безопасность в водном туризме. Правила спасения на воде

Теория: Как вести себя в водных походах. Правила: общие, на воде, на привале. Правила спасения на воде

Практика: Оказание первой помощи утопающему.

Тема 3. Порезы, раны. Нагноения. Первая доврачебная помощь

Теория: Помощь при порезах, ранах, нагноениях. Обработка ран.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение повязок.

Тема 4. Ожоги, обморожения. Первая доврачебная помощь

Теория: Степени ожогов и обморожений. Первая помощь.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Тема 5. Эндемичные районы страны по распространению переносчиков опасных заболеваний

Теория: Опасные территории нашей страны. Энцефалит. Геморологическая лихорадка.

Раздел 3. Специальная туристская подготовка

Тема 1. Специальное групповое туристское снаряжение для дисциплин дистанции

Теория: Перечень группового снаряжения. Требования к современному снаряжению

Практика: Подготовка снаряжения для соревнований

Tema 2. Особенности личного снаряжения для дисциплин дистанции

Теория: Личное снаряжение, требования к нему. Типы обвязок, карабинов, жумаров, спусковых.

Практика: Подготовка личного снаряжения для соревнований.

Тема 3. Организация бивачных работ на туристских слетах и соревнованиях

Теория: Поляна соревнований. Требования к технике безопасности. Штабная палатка, медпункт, охрана, забор воды, туалеты, мусорные баки. Порядок размещения лагеря с условиями СанПиН.

Практика: Размещение лагеря.

Тема 4. Распорядок дня на туристских слетах и соревнованиях.

Теория: Распорядок дня.

Практика: Соблюдение распорядка дня.

Тема 5. Обеспечение санитарно-эпидемиологических условий при проведении туристских слетов и соревнований

Теория: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013 г. N 25 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа" Тема 6. Организация питания на туристских слетах и соревнованиях

Теория: Особенности составления меню для соревнований. Расчет потребляемых калориев.

Тема 7. Правила безопасности при проведении туристских слетов и соревнований

Теория: Документы регламентирующие безопасность участников соревнований

Тема 8. Естественные факторы влияющие на прохождение маршрута

Теория: Дождь, снег, туман, препятствия

Тема 9. Средства связи и сигнализации

Теория: Средства связи: телефон, семофор, навигатор

Практика: Использование средств связи

Тема 10. Использование системы жестов для сигнализации

Практика: Таблица знаков русской семафорной азбуки

Раздел 4. Краеведение

Тема 1. Туристско-краеведческое движение «Отечество»

Теория: Направления движения «Отечество». Цели и задачи направлений.

Тема 2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности

Теория: Краеведение как форма изучения природно-территориальных Комплексное краеведение. Организация проведение гидрологических (гидрографических), геологических, зоологических (орнитологических) и экологических работ в путешествии. Основные методы и приемы комплексного описания и изучения краеведческих объектов в экспедиции - природно-территориальных ландшафтов (гидрологических, экологических историко-архитектурных, объектов). геологических, исследовательской (краеведческой) Организация деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

Тема 3. Методика организации экологических исследований в экспедиции

Теория: Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Методика выявления и картирования на туристских маршрутах мест экологической неблагополучности. Экологическая культура туриста, спортсмена.

Раздел 5. Топография и ориентирование

Тема 1. Отличие ориентирования на маршруте от соревнований по ориентированию

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) (параллельных) при наличии сходных ситуаций. Ориентирование в походе при использовании кроков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при карты, определение использовании спортивной точки (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные 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 дорожнотропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Тема 2. Ориентирование в сложных погодных условиях, в том числе и ночью

Теория: Ориентирование В сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, Оценка пройденного затраченного на движение в горных походах. расстояния временем движения вверх и вниз по склону. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения распределение И сил прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном рельефе

Тема 3. Составление маршрута по карте. Азимутальный ход

Практика: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах. Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Тема 4. Ориентирование в изменениях погоды

Практика: Ориентирование на местности 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 при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте.

Раздел 6. Дисциплина дистанция «пешеходная», «лыжная»

Тема 1. Технические этапы пешей дистанции 3-го класса

Теория: Понятие «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 3-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Тема 2. Этапы пешеходной дистанции: вертикальный подъем, наклонная навесная переправа

Практика: Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам с использованием перил;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам с использованием перил, навесная переправа;
- подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком

Тема 3. Этапы пешеходной дистанции: тролей, выдвижное бревно

Практика: Учебно-тренировочные старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков:

- переправа через водную преграду по тролею, навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
 - переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду по бревну, новомаятником (перила судейские)

Тема 4. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная» 3-го класса

Практика: Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса по технике пешеходного туризма.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схем этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения (преодоления).

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Тема 5. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходнаясвязка» 3-го класса

Практика: Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

• переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;

- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 6. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-пешеходная-группа» 3-го класса

Практика: Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием перил (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил.

Тема 7. Правила соревнований в дисциплине «дистанцияпешеходная» 3-го класса

Теория: Регламент дисциплины «дистанция-пешеходная». Требования к снаряжению. Дистации соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Тема 8. Судейство соревнований в дисциплине «дистанцияпешеходная» 3-го класса

Практика: Отработка навыков судейства соревнований. Оборудование и разметка дистанции. Судейство на этапах. Заполнение протоколов. Подсчет результатов и рангов. Отчет главного судьи.

Тема 9. Технические этапы лыжной дистанции 3-го класса

Теория: Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 2-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами. Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

Практика: Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Рисовка схемы этапа и расчет времени, необходимого на прохождение этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Тема 10. Этапы лыжной дистанции 3-го класса, с использованием перил

Практика: Отработка прохождения дистанции

- изготовление ветрозащитной стенки;
- преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м);
- преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
 - подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);

- спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м).

Тема 11. Этапы лыжной дистанции 3-го класса с самостраховкой

Практика: Отработка прохождения дистанции

- спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- спуск с поворотами (длина этапа до 10 м).

Тема 12. Техника и тактика дисциплины «дистанция-лыжная» 3-го класса

Практика: Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 2-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

Тема 13. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжнаясвязка» 3-го класса

Практика: Работа в парах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
 - подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
 - спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
 - спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
 - скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 14. Техника и тактика в дисциплине «дистанция-лыжная-группа» 3-го класса

Практика: Работа в группах, отработка страховки и самостраховки.

- подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
 - подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
 - подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
 - спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
 - спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
 - скоростной спуск (длина этапа до 10 м).

Тема 15. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»

Практика: Дистанции «Фигурного вождения»

Тема 16. Техника и тактика в дисциплине «дистанция – вело»

Практика: Этапы: круг, восьмерка, стоп-линия, змейка, зиг-заг, перенос предмета (кольца), сопряженные круги.

Тема 17. Правила соревнований в дисциплине «дистанция – вело»

Теория: Регламент дисциплины. Требования к снаряжению. Дистации соревнований. Процедура старта и финиша. Определение результатов. Технические приемы.

Раздел 7. Физическая подготовка

Тема 1. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа 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 туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Упражнения на развитие скорости. Подвижная игра «Флаги». Игры с мячами.

Упражнения на развитие координации.

Игра «Пионербол».

Развитие силы. Упражнения на шведской стенке.

Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на развитие координации и силы. Подвижная игра «Перестрелка».

Развитие гибкости. Игры в парах со скакалкой. Упражнения на матах.

Развитие равновесия. Упражнения на гимнастических снарядах и в парах.

Игра «Футбол». Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный медленный бег.

Развитие скорости и выносливости. Игра «Баскетбол»

Развитие координации. Игра «Банбинтон».

Развитие координации. Игра в настольный теннис.

Упражнения на развитие силы. Броски мяча на дальность.

Круговая тренировка по ОФП

Тестирование уровня физической подготовленности по ОФП

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

Практические занятия на местности. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

Тема 2. Специальная физическая подготовка. Эстафеты

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным Привыкание нагрузкам условиям. нагрузкам (выносливость): И К постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных Зависимость тренировок от средств и упражнений. вида предстоящего похода.

Скользящий шаг до 3 км

Попеременно одношажный и двухшажный ход на лыжах

Бесшажный ход на лыжах

Свободный стиль хода на лыжах

Повороты на лыжах на 90° и 180°

Лыжная эстафета

Ходьба на лыжах с грузом

Подъемы и спуски на лыжах

Преодоление препятствий на лыжах

Смешанный ход на лыжах

Виды торможения на лыжах

Бег по пересечённой местности 2 км.

Бег с препятствиями

Бег на короткие дистации

Круговая тренировка по СФП

Тестирование уровня физической подготовленности по СФП

Раздел 8. Психологическая подготовка

Тема 1 Методика развития волевых качеств

Теория: Методика развития волевых качеств:

- организация специальных тренировочных занятий,
- проведение совместных занятий слабее подготовленных туристов с более сильными, что позволяет использовать силу примера,
- постановка конкретных тренировочных задач, вынуждающих к преодолению определенных трудностей,
 - постановка задач на проявление максимальных усилий.

Практика: Программа совершенствования. Составление индивидуальной программы работы над собой по развитию волевых качеств личности.

Тема 2.Развитие способности туриста к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния

Теория: Развитие способности спортсменов-туристов к саморегуляции психологических процессов и эмоционального состояния (контроль тонуса (мимический мышш тест), контроль тонуса скелетной мимических мускулатуры, контроль темпа движений и речи). Снижение возбуждения и негативных эмоций. Контроль над гневом. Подавление нежелательных мыслей.

Повышение эффекта восстановления работоспособности: внушение в бодрствующем состоянии, внушение в состоянии покоя, самовнушение. Биоэнергетические основы саморегуляции. Биологическое поле. Аура.

Практика: Обучение элементам танцев Японии Буто. Энерговизуальные действия (луч зрения). Оперирование образами. Методика построения «биологических защитных оболочек».

Тема 3. Аутогенная тренировка

Теория: Исторические корни возникновения. Авторы и составители ауторелаксационных программ. Релаксация по Шульте, Джейкобсену. Психомышечная и идеомоторная тренировка по Алексееву.

Практика: Овладение практическими навыками релаксационных методов регуляции внутреннего состояния.

Раздел 9. Воспитательная работа. Соревнования. Походы

Тема 1. Соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень»

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба в личном и командном зачете.

Тема 2. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении

Тема 3. Городские соревнования по спортивному ориентированию на лыжах.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на лыжах городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении и маркированной дистанции.

Тема 4. Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник»

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 5. Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом в зачет Слета юных туристов

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию городского масштаба. На дистанциях: по выбору, в заданном направлении. В личном и командном первенстве.

Тема 6. Слёт юных туристов

Практика: Участие в городском слете Юных туристов с выездом за пределы города в палаточный лагерь. Прохождение дистанций: пешеходная, водная, вело, спортивное ориентирование, конкурсная программа

Тема 7. Соревнования по велотуризму посвященные Всемирному Дню туризма

Практика: Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 8. Соревнования по велотуризму посвященные Дню Победы

Практика: Участие в соревнованиях по дисциплине дистанция на средствах передвижения вело (фигурное вождение)

Тема 9. Соревнования по пешеходному туризму (залинг)

Практика: Участие в соревнованиях по пешеходному туризму в зале. Этапы дистанции: подъем, траверс, спуск, параллельная переправа, навесная переправа

Тема 10. Городской туристский конкурс по вязке узлов

Практика: Участие в городском конкурсе по вязке узлов. Вязка узлов: прямой, встречный, кацкий, простой проводник, проводник восьмерка, двойной проводник, штык, стремя, удавка, булинь, схватывающий, брамшкотовый — на время.

Тема 11. Судейство соревнований

Практика: Судейство школьных соревнований по спортивному туризму.

Тема 12. Городской конкурс по топографии

Практика: Участие в городской олимпиаде по топографии.

Тема 13. Подготовка к походу

Практика: Распределение обязанностей, подготовка и проверка группового и личного снаряжения, закупка продуктов.

Тема 14. Итоговый поход

Практика: Однодневный поход с активным способом передвижения по маршруту

Тема 15.Подведение итогов похода

Практика: Подготовка отчета о совершенном походе. Создание видео презентации, оформление классного стенда.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты (личностные универсальные учебные действия)

У обучающихся будут сформированы:

1-2-ой годы	зся оудут сформиро 3-ой год	4-ый год обучения	5-ый год
обучения	обучения		обучения
– способность	– владение	– владение знаниями	— ОСНОВЫ
активно	знаниями об	о способах	гражданской
включаться в	особенностях	профилактики	идентичности
совместные	индивидуального	заболеваний;	личности в форме
туристско-	здоровья и	– способность	осознания «Я»
краеведческие и	функциональных	управлять своими	как гражданина
культурно-	особенностях	эмоциями;	России, чувства
массовые	организма,	– интерес к	сопричастности и
мероприятия,	способах	различным видам	гордости за свою
соблюдать	профилактики	туристско-	Родину, народ
правила	заболеваний;	краеведческой	через знакомство
безопасности;	– способность	деятельности;	с историей и
– культура	проявлять	– понимание	спецификой
движений:	культуру	туризма как средства	туризма и
умение	общения и	здорового образа	краеведения;
передвигаться	взаимодействия в	жизни;	– способность к
быстро, легко и	процессе	_	самооценке на
непринужденно;	занятий;	доброжелательность,	основе критериев
– умение	– знание	умение слушать и	успешности
оценивать	основных	слышать	учебной и
ситуацию и	моральных норм	собеседника,	спортивной
находить	и ориентация на	обосновывать свою	деятельности
адекватные	их выполнение в	позицию,	посредством
способы	туристско-	высказывать свое	определения
поведения и	краеведческой	мнение;	уровня развития
взаимодействия	деятельности;	– умения делать	физических
с другими	– установка на	выбор и принимать	качеств;
обучающимися	здоровый образ	самостоятельное	– осознанное
во время	жизни;	решение в	соблюдение
тренировочного	– уважение к	различных	правил
процесса и	ценностям семьи,	ситуациях,	здорового и
игровой	школы и	оценивать поступки	экологически
деятельности;	общества	свои и других людей	целесообразного
– умения по		с точки зрения	образа жизни,
соблюдению		общечеловеческих	безопасного для
правил личной		норм	человека и
гигиены			окружающей его
			среды

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения культуры здоровья и безопасности в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной туристско-краеведческой деятельности;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям туризмом и краеведением;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении обучающихся в соревновательной деятельности;
 - уважения к городу, его истории, культуре и духовным традициям;
- умений вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;

Метапредметные результаты (регулятивные, коммуникативные и познавательные универсальные учебные действия) У обучающихся будут сформированы:

УУД	1-2-ой годы обучения	удут сформированы: 3-ой го д обучения	4-ий год обучения	5-ый год обучения
Регулятивные УУД	- адекватное восприятие предложений и оценок педагога, товарищей; - способность вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативност ь выполнения заданий	- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - способность принимать технологию или методику обучения, указанную педагогом, в учебно- тренировочном процессе; - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинирова нности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности; - поддержание оптимального уровня работоспособнос ти в процессе учебной деятельности	- умение осущес твлять контрол ь техник и и тактики туризма; - умение проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники пешеходного туризма; - владение эффективными способами организации свободного времени; - умения фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекциониров ать собранные материалы

	– умение	– владение	– понимание	– умение
	работать в	культурой речи,	возможности	предупреждать
	группе;	ведение диалога	существования у	конфликтные
	– уважение к	В	людей различных	ситуации во
	чувствам и	доброжелательн	точек зрения, в	время
	настроениям	ой и открытой	том числе	совместных
	другого человека	форме,	отличной от	занятий,
		проявление к	собственной;	разрешать
		собеседнику	– адекватное	спорные
		внимания,	использование	проблемы на
		интереса и	коммуникативны	основе
		уважения;	х, прежде всего,	уважительного и
		– умение	речевых средств,	доброжелательн
Ħ		обсуждать	для решения	ого отношения к
		содержание и	различных	окружающим;
le		результаты	коммуникативны	– умение вести
3HE		совместной	х задач	дискуссию,
Коммуникативные УУД		деятельности;	групповой	обсуждать
Ka		– умение	деятельности;	содержание и
НИ		работать	– умение	результаты
[My		самостоятельно	корректно	совместной
O.W.		и помогать	отстаивать свое	деятельности,
×		товарищам при	мнение,	находить
		выполнении и	формулируя	компромиссы
		изучении	собственную	при принятии
		сложных	позицию	общих решений
		заданий;		
		– умение		
		логически		
		грамотно		
		излагать,		
		аргументировать		
		собственную		
		точку зрения,		
		доводить ее до		
		собеседника		

	T	1	T	T
	– умение	– умение	– умение	– умение
	осуществлять	анализировать и	устанавливать	осуществлять
	поиск	творчески	причинно-	поиск
	информации по	применять	следственные	необходимой
	туризму и	полученные	связи различных	информации для
	краеведению	знания в	физических	выполнения
		самостоятельны	упражнений с	учебных заданий
Ħ		х занятиях;	оздоровительным	с использованием
S		– умение вести	и задачами;	учебной
le ,		исследовательск	_	литературы,
Познавательные УУД		ие	систематизирова	энциклопедий,
EJIE		краеведческие	ть и обобщать	справочников
ат		записи	собранный	(включая
нав			краеведческий	электронные
03F			материал,	цифровые
			оформлять его и	ресурсы), в
			хранить	открытом
				информационном
				пространстве, в
				т.ч.
				контролируемом
				пространстве
				Интернета

Обучающийся получит возможность научиться:

Регулятивные УУД	пучит возможность научиться Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
	<u> </u>	
– в сотрудничестве с	– учитывать в своих	– осуществлять
педагогом ставить	действиях позиции других	расширенный поиск
новые учебно-	людей, и координировать	информации с
тренировочные задачи,	деятельность, несмотря на	использованием ресурсов
учитывая свои	различия во мнениях;	библиотек и Интернета;
физические	при столкновении	– осуществлять выбор
возможности и	интересов уметь	наиболее эффективных
психологические	обосновывать	способов подбора
особенности;	собственную позицию,	упражнений в зависимости
– оценивать технику	учитывать разные мнения;	от конкретных условий;
выполнения	– продуктивно	– выявлять связь
упражнений	содействовать	туристско-краеведческой
одногруппников,	разрешению конфликтов	деятельности с физической
проводить анализ их	на основе учета	культурой и другими
действий,	интересов и позиций	ШКОЛЬНЫМИ
осуществлять	других людей	дисциплинами
контроль физического		
развития, используя		
тесты для определения		
уровня развития		
физических качеств;		
– проводить		
самоанализ		
выполняемых		
упражнений и по ходу		
действий вносить		
необходимые		
коррективы, учитывая		
характер сделанных		
ошибок		

1-2-ой годы	3-ой год	4-ий год обучения	5-ый год
обучения	обучения		обучения
– знания перечня	– умение	– умение читать	– уметь читать по
личного и	определять	карты по условным	картам рельеф,
группового	географические	знакам, опре-делять	микрообъекты;
снаряжения для	координаты,	рельеф по карте;	– умение
похода выходного	искать объекты	– умение строить	измерять азимуты
дня с учетом	по координатам;	схемы, планы,	и двигаться по
погоды;	– умение	маршруты по	азимутам;
– знание состава	рисовать и читать	легенде, описанию;	– умение
медицинской	топографических	– умение рисовать	определять точку
(групповой и	знаков, двигаться	участок карты по	местонахождения;
личной) аптечки на	по легенде;	памяти; – умение	проходить
поход выходного	– умение	определять свое	маршрут с
дня и многодневный	определять	местонахождение	использованием
поход;	относительную и	при помощи карты;	азимутных ходов
– умение	абсолютную	– умение	и измерением
укладывать рюкзак;	высоту объекта	прокладывать	пройденного
– умение подгонять	по карте;	нитки маршрута на	расстояния;
снаряжение и	– умение строить	карте; – умение	– умение готовить
ухаживать за ним,	проек-ции	автоматизировать	снаряжение;
ремонтировать;	различных форм	основные приемы	– умение
– умение выбирать	земной	съемки местности;	изготавливать
место для привала,	поверхности;	– умение	укрытия;
бивуака;	– умение бегло	осуществлять	обустраивать
– умение	читать и	ремонт снаряжения	бивуаки;
устанавливать	проверять карты,	в походных	– умение
палатку, размещать	прокладывать	условиях;	применять
в ней вещи;	маршруты;	– умение фасовать	разборную печку;
– умение	– умение	и упаковывать	– умение
заготавливать дрова	отбирать	продукты;	изготавливать
и разводить костер;	основные	– умение готовить	фотогазеты;
– умение составлять	(контрольные)	умывальник, баню,	– умение изучать
план подготовки	ориентиры;	навес, укрытие;	природные
похода, плана-	– умение	– умение	объекты и
графика движения;	регулировать и	самостоятельно	явления;
– умение составлять	центрировать	организовать досуг	фиксировать
меню и список	страховочную	туристов;	события;
продуктов;	систему;	– умение	описывать
– умение готовить	– умение	составлять	экологические
на костре каши и	работать с	описания объектов,	тропы;
супы из	различными	видео и фото	– умение вести
концентратов;	типами	зарисовки в походе;	журналы
– умение	карабинов;	– умение	гидролога,
преодолевать	– умение	составлять	метеоролога,
несложные	маркировать	паспорта	краеведа-

естественные препятствия; – умение использовать самостраховку при преодолении несложных естественных препятствий; - умение вязать узлы: ткацкий, прямой, булинь, проводник, восьмерка; умение составлять отчет о походе; – умение определять масштаб и расстояние по карте, копировать маршрут на кальку; – умение читать и изображать топографии-ческие знаки, определять рельеф по карте; – умение измерять и строить азимуты; – умение ориентироваться по карте и по компасу; – умение выполнять движение азимуту с помощью компаса; – умение измерять расстояния на карте и на местности; умение определять ориентиры движения, способы привязки, точки стояния; – умение определять стороны горизонта по небесным

веревку; – умение сервировать походный стол; - умение изготавливать кормушки и огораживать муравейники; – умение осуществлять камеральную обработку краеведческих материалов; – умение оформлять паспорт экскурсионного объекта, составлять краткую характеристику экспонатов и экспозиций; - умение определять чистоту воды, воздуха, радиационного фона; - умение использовать перевязочные средства, лекарственные растения; умение обрабатывать раны, мозоли; – умение определять срок годности медикаментов; - владение способами

экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов); - умение маркировать экологическую тропу; – умение утилизировать бытовые отходы; - умение расчищать водоемы; - умение изготавливать и устанавливать плакаты, щиты, указатели туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте; – умение соблюдать водносолевой режим; - умение применять приборы для измерения основных параметров функционирования организма; - умение оказывать помощь при ангине, обмороке, отравлениях, укусах насекомых и змей, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе, переломах, вывихах,

растяжениях,

историка, краеведаботаника, краеведа-эколога, краеведагеографа; – умение обустраивать и благоустраивать места отдыха и туристских соревнований; – умение комплектовать походную медицинскую аптечку; умение определять травмы по признакам, оказывать первую помощь (по алгоритму); умение изготавливать средства для транспортировки пострадавшего на дистанциях пешего и лыжного туризма; умение выполнять приемы спортивного массажа; - умение использовать приемы самостоятельного спасения и оказания помощи экипажу, терпящему бедствие на воде;

светилам и местным предметам; – умение определять направление выхода в случае потери ориентировки; - умение применять медицинские препараты оказывать первую доврачебную помощь; – знание способов обеззараживания воды; – умение изготавливать транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего

контроля за состоянием организма (температура, давление, пульс); - умение накладывать жгут, ватномарлевую повязку, обрабатывать раны, промывать желудок; – умение изготавливать транспортные средства из подручных материалов, транспортировать по пересеченной местности; владение приемами и методами самомассажа для снятия физнапряжения мышц, лечебного самомассажа при простуде; – умение строить укрытия во время дождя, в зимнем походе; - умение

распределять ходовые дни,

маршруты

походов;

– владение тактико-

ходовое время на

некатегорийных

техническими

приемами

кровотечениях, сердечном приступе; – владение разнообразными приемами и способами транспортировки пострадавшего по различным формам рельефа местности (на руках, носилках, лямках, носилки из шестов, лыж); – владение приемами гигиенического, лечебного, восстановительного и спортивного самомассажа и массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации и движение); - умение использовать радиостанции

– владение тактикотехническими приемами организации командной работы на этапах лыжной дистанции; - умение составлять протоколы технических этапов, проверять карты участников соревнований;

прохождения скальной	
дистанции (10-15 м)	

Обучающийся получит возможность научиться:

- организации и проведению занятий туристско-краеведческой деятельностью, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и уровня подготовленности;
- основам методики проведения поисково-исследовательской работы и оформления краеведческого исследования;
- проводить экскурсии по музеям, историческим и памятным местам своего микрорайона и города;
 - выступать с докладами;
 - оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- работать с научно-популярной литературой и материалами сети Интернет;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
 - способам автономного существования и выживания в природе.

- 3.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
- **3.1.Формы организации учебно-познавательной деятельности Коллективная** воспитанники рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров.

Групповая — осуществляется с группой воспитанников, состоящей из трех и более человек. Воспитанники в группе имеют общие цели и активно взаимодействуют между собой.

Парная — общение с двумя воспитанниками, которые в свою очередь взаимодействуют (связки).

Индивидуальная — оказание помощи воспитаннику по усвоению сложного материала. Подготовка к соревновательной деятельности.

3.2. Основные методы обучения

- 1. **Наглядный:** а) непосредственно показ педагогом (специальные упражнения, мастер-класс, практические задания); б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке; в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении; г) дидактическая игра.
- **2.** Словесный обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.
- **3. Практический** в его основе лежит многократное повторение и отработка движений.
- **4. Сенсорного восприятия** просмотр видеоматериала о спортивных мероприятиях, спортивных школах, обучение на основе видеоматериала спортивной деятельности.
- **5.Стимулирование** деятельности и поведения соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.
- **6. Анализ конкретной ситуации** анализ фрагментов учебного занятия, оценка действий, принятие корректирующего решения.
- **3.3.Материально-техническое обеспечение образовательной программы.** Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:
- наличие учебного класса (аудитории) со столами, стульями, доской, специальным техническим оборудованием (компьютер, сканер, принтер, интерактивная доска, мультимедиа-проектор) для демонстрации наглядного, фото, видео, коллекционного материала;
- специальная библиотека учебно-методической и научно-популярной литературы по экологии и охране окружающей среды. Необходимы также различные экологические словари, спортивно-топографические карты;
- канцелярские принадлежности (авторучки, транспортир, карандаши, линейки, фломастеры, краски, маркеры, ватман (A2, A3, A4), ластик, клей, точилки;
- коллекционный (биологический) и другой наглядный и дидактический материал (схемы, плакаты, информационные буклеты и другие материалы.

Если планируется проведение экскурсий, особое внимание следует обратить на возможность подготовки проекта на материалах экскурсии с учащимися, разработку индивидуальных исследовательских тем, соответствие методического обеспечения, оборудования, а также инструктажу по технике безопасности. Экскурсии могут быть организованы с целью овладения базовыми методиками, в виде ознакомительной практики в разных природных ландшафтах.

3.4. Диагностическая карта уровня усвоения знаний, умений и навыков воспитанников туробъединения.

		-
,	N § π/π	
	Ф. И.	
	Основы турспорт. Подготовки	
	Топография	
	Ориентирование на местности	
	Организация тур. Быта	
	Краеведение	
	Основы психологии	
	Медико-санитарная подготовка	
	Правила безопасности	
	технические приемы прохожления	
	Тактико- технические	
	приемы прохождения пыжной пистаниии	
		_

	Количество			Проценты		
	Вход	Полугод	Итог	Вход	Полугод	Итог
Высокий						
Средний						
Низкий						

3.5. Диагностическая карта уровня психического развития воспитанников туробъединения.

№ п/ п	Ф. И.	Коммуникативн ые навыки	Волевые навыки	Навыки саморегуляции	Социальные навыки

3.6. Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование включает:

- 1. бег 30 м. со старта
- 2. непрерывный бег в течение 5 минут
- 3. прыжок в длину с места
- 4. подтягивание из виса на руках.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для

выполнения упражнений всех воспитанников объединения. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований объединения, в установленные сроки (сентябрь — май ежегодно). Результаты тестирования заносятся в индивидуальную карту туриста-спортсмена.

Краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов.

- 1. Бег 30 метров с высокого старта.
 - Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегуны не мешают друг другу. После 10-15 минут разминки дается старт.
- 2. Непрерывный бег в течение 5 минут. Условия проведения те же. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.
- 3. Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.
- 4. Подтягивание из виса на руках, кол-во раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- 5. Челночный бег 3×10 м. Тест проводят в спортивном зале, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой 2 полукруга, радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³).

Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «Марш!» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии, бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Марш!» и до пересечения линии финиша.

3.7. Тесты на знание правил безопасности.

1. Правила безопасности на транспорте

- 1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, вы сделаете:
 - а) остановитесь в тамбуре;
 - б) пройдете в середину вагона;
 - в) сядете на первое свободное место.
- 1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, вы будете делать:
 - а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
 - б) оденете дополнительную одежду;
 - в) толкаться, пытаясь согреться.
- 1.3. При приближении поезда безопасно стоять:
 - а) у края платформы;

- б) не ближе 1 м;
- в) не ближе 3 м.
- 1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:
 - а) не снимать рюкзаков;
 - б) снять их, поставить около себя;
 - в) снять рюкзаки, сложить в одно место.
- 1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:
 - а) стоять в проходе;
 - б) сесть третьим человеком на сидение;
 - в) сесть на пол на рюкзак или сидушку.
- 1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:
 - а) будете стоять у бортика;
 - б) каждый сядет на свой рюкзак;
 - в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

2. Правила безопасности на дороге, в городе:

- 2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:
 - а) навстречу транспорту по левой стороне;
 - б) по ходу транспорта по правой стороне;
 - в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.
- 2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:
 - а) идти всем вместе строем;
 - б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
 - в) идти плотной группой, взявшись за руки.
- 2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:
 - а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
 - б) все вместе одной группой;
 - в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
 - г) все вместе строем по одному.
- 2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:
 - а) все вместе одной группой с руководителем;
 - б) каждый ,кто с кем хочет или по одному;
 - в) определенными группами со старшим по группе.
- 2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:
 - а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
 - б) ходить по городу по одному;
 - в) показать, что у тебя много денег;
 - г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания
- 2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, что лучше сделать:
 - а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);

- б) ждать на одном месте;
- в) догнать группу.
- 3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.
- 3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Губерлинским горам.
- В первую очередь оно должно быть:
 - а) рядом с водой;
 - б) рядом с дровами;
 - в) подальше от людей.
- 3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:
 - а) прозрачная;
 - б) мутная;
 - в) на поверхности пена;
 - г) на поверхности мусор (хвоя, ветки).
- 3.3. Воду из пруда, озера, реки в районе Уральских гор:
 - а) можно сразу же пить;
 - б) сначала нагреть, потом пить;
 - в) сначала прокипятить, потом пить.
- 3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:
 - а) бледно-розовый;
 - б) красный;
 - в) темно-красный.
- 3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:
 - а) громко закричать;
 - б) тихо уйти, не привлекая внимания;
 - в) топая ногами, дать ей уползти.
- 3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:
 - а) спилить;
 - б) срубить;
 - в) раскачать руками.
- 3.7. Как правильно спилить дерево:
 - а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
 - б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
 - в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.
- 3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:
 - а) руками толкать его в нужную сторону;
 - б) отойти подальше;
 - в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.
- 3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:
 - а) стоять на той же стороне, что и ветки;
 - б) стоять на другой стороне от веток;
 - в) дерево между ног.
- 3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:
 - а) спилить все;

- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.
- 3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:
 - a) 1 м;
 - б) 3 м;
 - в) 5 м.
- 3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:
 - а) шорты, шапочка;
 - б) обувь, рукавицы;
 - в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

Ответы к тестам на знания правил безопасности.

Вопро	Ответ	Комментарии	
1.1.	В	Чтобы дать возможность всей группе войти в вагон, надо стремиться всем не задерживаясь, проходить в середину.	
1.2.	б	Активные игры и бег по платформе небезопасны	
1.3.	В	Безопаснее стоять от края платформы дальше 1 м	
1.4.	В	Если сложить все рюкзаки в одно место, группа займет в автобусе меньше место, свободнее разместится в нем	
1.5.	В	Лучше сидеть на рюкзаке или коврике, при этом можно меняться с другими участниками местами	
1.6.	В	Надежнее сложить компактно все рюкзаки в одно место	
2.1.	a	Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта	
2.2.	В	Вдоль шоссе безопаснее идти всем вместе строем по одному.	
2.3.	В	Группа шоссе переходит, построившись шеренгой, по команде руководителя.	
2.4.	б	Безопаснее ходить по незнакомому городу всем вместе или разбившись на отдельные группы	
2.5.	a	Не хочешь конфликта с местным населением – уважай их обычаи и особенности культуры, не провоцируй на конфликт	
2.6.	б	Самое правильное – ждать на том месте, где отстал от группы.	
3.1.	В	Для Подмосковья самое важное – безопасность от людей	
3.2.	a	Мутный цвет, пена на поверхности воды говорят о возможном загрязнении.	
3.3.	В	Только кипятить	
3.4.	a	Красный и темно-красный растворы нельзя употреблять для питья. Для очистки бледно-розовый раствор марганцовки в воде должен постоять 15 минут, грязь выпадет в осадок. Такая вода все равно нуждается в кипячении.	
3.5.	В	Топая ногами, мы даем возможность змее самой уползти	
3.6.	a	Проще, легче, безопаснее спилить такое дерево	
3.7.	б	Пилить и рубить необходимо с противоположной стороны	
3.8.	б	Конечно, лучше отойти; толкая ствол можно получить удар отскочившего от земли комля.	
3.9.	б	Безопаснее стоять на другой стороне дерева.	
3.10.	a	Каждое такое сухостойное дерево может упасть на палатку или костровую площадку, придется спилить их все. А если деревьев много или лагерь большой – лучше уйти в другое место.	
3.11.	В	Костер не должен быть на корнях и под кроной деревьев, обычно, это расстояние больше 3 м от дерева.	
3.12.	В	Одежда и обувь дежурного у костра должна защитить его от пламени, углей и искр костра. Рукавицы нужны, что бы подкладывать дрова в костер, снимать посуду и т.п.	

3.8. Разработка медицинского конкурса «В здоровом теле — здоровый дух!»

Используется при изучении темы программы «Основы медикосанитарной подготовки».

Конкурс "Здоровье"

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.)

Педагог: В нашей группе 12 семей, и каждая выступает за здоровый образ жизни. Это демонстрируют газеты, подготовленные семьями. Давайте узнаем, что для вас означает здоровье. (педагог опрашивает детей.)

Конкурс «Народная мудрость гласит»

Группа делится на команды. Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников — закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – (Ответ: залог здоровья.)
Здоровье в порядке – (Ответ: спасибо зарядке.)
Если хочешь быть здоров – (Ответ: закаляйся.)
В здоровом теле – (Ответ: здоровый дух.)

Педагог: А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

Вопросы для обучающихся:

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

•

Конкурс "Здоровье не купишь – его разум дарит"

На мониторе компьютера или на экране высвечиваются вопросы, на которые нужно дать утвердительные или отрицательные ответы. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Вопросы:

- Согласны ли вы, что зарядка это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

Педагог: Чтобы быть здоровым, нужно много знать и уметь. В ходе следующего конкурса вам также нужно будет ответить на вопросы. За каждый верный ответ команда получит два балла.

Конкурс "Знание – сила"

На мониторе компьютера или на экране высвечиваются вопросы, на которые нужно дать ответы. Вопросы:

- Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
- Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
- Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
- Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
- Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
- Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)

Педагог:	
Друзья, у ме	еня есть для вас стихи, но их прочесть поможете вы.
Как только ј	руку подниму я вверх, слово "здоровье" произносят все!
Законы	должны мы твердо знать!
Свое	беречь и охранять!
	много значит!
	всех важней!

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто никогда не болел. Теперь те, кто болеет раз в году! А кто болеет два раза и более? Посмотрите, мы все уже привыкли болеть, а ведь это неверная установка. Давайте постараемся изменить ее и запомним, что для человека естественно быть здоровым. Болеть никто из вас не любит, а соблюдаете ли вы режим дня? Проверим! Сейчас я буду читать вам начало фразы, а вы должны ее закончить. За каждый правильный ответ команда получает один балл.

Конкурс "Загадки о режиме дня"

Педагог: А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

- эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
- вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
- продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
- жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

Учитель: А теперь ответьте на загадки из ларца. Вам будет предложена словесная подсказка, а вы должны догадаться, что лежит в ларце. Слушайте внимательно подсказку:

- эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний (ответ: лук, чеснок);
- вещества, которые обязательно надо употреблять, если вы принимаете сильные лекарства (ответ: витамины);
- продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды (ответ: сок);
- жидкое, а не вода, белое, а не снег (ответ: молоко).

Конкурс "Здоровый образ жизни – это стильно!"

Обучающиеся на листах бумаги должны записать правила здорового образа жизни. Команды работают под музыку, потом зачитывают свои правила. За каждое правило команда получает по одному баллу.

Девочка: А теперь немного отдохнем. Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Закройте глаза, откройте глаза (5 раз). Поднимаем по очереди плечи (5 раз). Руки на пояс, наклоны вправо, влево. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? Правильно, разминку, зарядку, т. е. ведем активный образ жизни, который

способствует укреплению здоровья. (Жюри подводит итоги конкурса и награждает команды грамотами.)

Мальчик:

Человек на свет родился, встал на ножки и пошел!

С ветром, солнцем подружился, чтоб дышалось хорошо!

Девочка:

Приучал себя к порядку, рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку, душ холодный принимал.

Мальчик:

Каждый день он бегал, прыгал, много плавал, в мяч играл,

Набирал для жизни силы, и не ныл он, не хворал.

Девочка:

Спать ложился в восемь тридцать, очень быстро засыпал.

С интересом шел учиться и пятерки получал.

(Мальчик берет в руки корзину, наполненную пакетиками сока.)

Мальчик:

Утром рано все вставайте, душ прохладный принимайте,

На зарядку становитесь, кашей с маслом подкрепитесь!

А в подарок от себя всем призы вручаю я.

(Мальчик раздает всем пакетики с соком.)

Педагог: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека.

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

3.9. Вопросы на тему « Мой любимый город»

(о городе Новотроицке)

Вопросы используются на занятиях объединения по разделу программы «Краеведение».

- 1. Что изображено на гербе города Новотроицка? (ковш, голубая лента река Урал, и дата рождения города).
- 2. Одна из улиц нашего города носит фамилию основателя нашего города. Как называется эта улица? (Рудницкого).
- 3. Чьё имя носит центральная городская библиотека города? (Горького).
- 4. Как называется главная газета нашего города? (Гвардеец труда).
- 5. Какая улица носит фамилию героя Гражданской войны в нашем городе? (Подзорова, М.Корецкой).
- 6. Фамилию каких космонавтов носят улицы города? (Комарова, Гагарина).
- 7. Где был открыт первый памятник в Новотроицке и кому он был посвящён? (В.И.Ленину в 1947 году, в районе шк.№1, сейчас «Гимназия№1»).

- 8. Как называется сквер, где установлен монумент « Вечно живым»? (им. 60-летия Октября).
- 9. Когда началось строительство Дворца Металлургов, и когда он вошёл в строй?
- (в 1949 началось стр., а в 1963 он вошёл в строй).
- 10. В каком году открылось трамвайное движение в городе? (в 1956г)

3.10. Вопросы краеведческой викторины посвященной «певцу» русской природы С.Т.Аксакову.

(используются на занятиях объединения по разделу программы «Краеведение»)

- 1. Где родился Сергей Тимофеевич Аксаков?
 - Москва
 - Уфа
 - Оренбургская губерния
- 2. С.Т.Аксаков в «Записках об ужении рыбы» писал: «В Оренбургской губернии водилась она в чрезвычайном изобилии во всех ручьях и речках, ибо все они были студены летом, как лёд, и прозрачны, как горный хрусталь». О какой рыбе идёт речь?
 - Форель, пеструшка
 - Горбуша, камбала
 - Минтай, хек
- 3. Каким произведением начинается литературное творчество С.Т.Аксакова как прозаика?
 - Детские годы Багрова внука
 - Записки ружейного охотника Оренбургской губернии
 - Буран
- 4. Какую сказку любил слушать С.Т.Аксаков в детстве? Он так хорошо запомнил эту сказку, что уже на старости лет записал её по памяти дословно, и с тех пор она стала самой любимой сказкой детей вплоть до нашего времени.
 - Сказка о рыбаке и рыбке
 - Гуси лебеди
 - Аленький цветочек
- 5. В каком районе Оренбургской области находилось имение С.Т.Аксакова, а в настоящее время там находится Дом музей?
 - Бугурусланский район
 - Северный район

- Бузулукский район
- 6. В произведении Максима Горького есть любопытный эпизод. В серьёзном , важном разговоре, который ведёт большевик Степан Кутузов, неожиданно всплывает имя С.Т.Аксакова. Кутузов обращается к своему собеседнику : « Вы прочитайте Аксакова « Об ужении рыбы» заразитесь! Удивительная книга, так, знаете написана Брем позавидовал бы!». Как называется произведение М.Горького?
 - Мать
 - Жизнь Клима Самгина
 - На дне
- 7. Державин Г.Д. до конца жизни считал себя оренбуржцем. Какому гостю обращены слова Державина: «Вы оренбуржец и казанец, и я тоже.....Да мы с вами и соседи по оренбургским деревням......моё село Державино, ведь не с большим сто вёрст от имения вашего батюшки».

С кем беседовал Державин?

- П.И.Рычков
- С.Т.Аксаков
- В.И.Даль
- 8. Кому принадлежит высказывание о С.Т.Аксакове: « Никто из русских писателей не умеет описывать природу такими сильными, свежими красками, как Аксаков»?
 - И.Т.Тургенев
 - А.П.Чехов
 - Н.В.Гоголь
- 9. Как звали ключницу в доме Аксаковых, которая поведала маленькому Серёже сказку, которая стала самой любимой сказкой детей до нашего времени?
 - Матрёна
 - Пелагея
 - Арина
- 10 Какие места в Болгарии названы в честь семьи Аксаковых?
 - Село
 - Город
 - Плоскогорье
- 11. Кто из оренбуржцев удостоен Аксаковской премии?
 - Вильям Савельзон
 - Марина Суркова
 - Леонид Большаков

- 12. По итогам Всероссийского конкурса на лучшиё проект памятника «Аленький цветочек», скульптурное изображение, символизирующее сюжет удивительной по глубине нравственному смыслу сказки, будет установлено в парке Музея усадьбы С.Т, Аксакова. Кому из архитекторов достались лавры победителя в 2011 году?
 - Марк Антокольский
 - Александр Ященко
 - Валерия Швец
- 13. Какое место С.Т.Аксаков считаль своей малой родиной?
 - Домбаровский район
 - Сорочинский район
 - --Бугурусланский район
- 14. Назовите аксаковское произведение, из которого взяты эти пророческие строки:

«....И горы соляных кристаллов По тузлукам твоим найдут; И руды дорогих металлов Из недр глубоких извлекут...»

- 15. Назовите речку, на берегах которой жил писатель, ловил рыбу и описал это в своих произведениях?
- 16. В каком своём произведении С.Т.Аксаков предостерегает от пагубных последствий лесоистребителей?
- 17. Когда и в каком журнале был опубликован очерк С.Т.Аксакова «Буран».
- 18. В каком произведении А.С.Пушкина есть эпизод, взятый из очерка С.Т.Аксакова?
- 19. Сколько детей было у С.Т.Аксакова? Кто из его сыновей стал впоследствии славянофилом? Кто из них был Самарским, а кто Оренбургским губернаторами?
- 20. Каким произведение С.Т.Аксаков сыскал себе среди любителей природы почётное звание «Патриарх русских охотников?»

3.11.Образовательные нормативы 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
1. Основы туристской подго			ОТОВКИ
1.1.	1 -	Основные сведения по истории развития туризма в России. Виды туризма. Основные задачи и содержание туристско-краеведческого движения уч-ся	
1.2.	Воспитательная роль туризма	Роль туризма в становлении личности. Законы, правила, нормы поведения юных туристов	

1 3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Перечень личного и группового	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением		
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	месту привала и бивака.			
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	Порядок подготовки к походу. Основные источники сведений о районе похода	Составление плана подготовки похода. Изучение района похода. Составление плана-графика движения. Подготовка снаряжения		
1.6.		продуктам, используемым в	Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление на костре каши и супа из концентратов		
1.7.	Туристские должности в группе	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода		
1.8.	в походе, преодоление	Основные правила движения группы на маршруте. Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления	Соблюдение правил и режима движения. Преодоление несложных естественных препятствий		
1.9.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных	Использование самостраховки при преодолении несложных естестве ных препятствий. Вязание улов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь		
1. 10.	Туристские слеты, соревнования	Основные сведения по подготовке и проведению туристских соревнований. Виды туристских соревнований	-		
1 .11	Подведение итогов туристского похода	1	Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов		
	2. Топография и ориентирование				

2.1.	топографической и	Оформление карт. Их	Определение масштаба и расстояния по карте. Копирование участков маршрута на кальку
2.2.	Условные знаки	Группы условных знаков. Изображение рельефа на	Чтение и изображение топографических знаков. Определение рельефа по карте
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	Стороны горизонта. Понятие азимута и его определение	Измерение и построение азимутов
2.4.	Компас. Работа с компасом	Устройство компаса. Четыре действия с компасом. Понятие «ориентиры»	Ориентирование карты по компасу. Выполнение прямой и обратной засечки. Движение по азимуту с помощью компаса
2.5.	Измерение расстояний	Способы измерения расстояния по карте и на местности. Использование курвиметра	Измерение расстояний на карте и на местности
2.6.	Способы ориентирования	помощью карты в походе. Виды	
2.7.	местным	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Порядок	Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам. Определение направления выхода в случае потери ориентировки

		3. Краеведение	
3.1.	его природные особенности, история, известные земляки Туристские	1 , 5 51	Разработка маршрута по интересным
	возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	природы родного края. Музеи .	местам своего края
3.3.	Изучение района путешествия	Планирование маршрута с учетом посещения интересных мест. Сбор краеведческих сведений о районе похода	-
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и па-мятников культуры	-	Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Изучение краеведческих объектов
4.1.	Психологические основы обучения	Психические процессы человека (ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение)	
4.2.	Темперамент и его типы.	_	Определение темперамента посредством наблюдения акцентуальных сторон личности.
4.3.	Черты характера	1 1	Определение характера посредством наблюдения акцентуальных сторон личности.
4.4.	Личность и коллектив.	Виды групп. Уровни развития коллектива. Взаимовлияние личности и коллектива.	=
4.5.	Эмоциональноволевая сфера.	Эмоции и чувства.	Контроль за эмоциями и чувствами.
4.6.	Лидерство	Общие качества лидера. Главное качество. Манера и стиль.	Совершенствование и выработка лидерских качеств личности.
4.7.	Конфликтология.	-	Овладение способами эффективного поведения в конфликтной ситуации.

	5. 0	сновы гигиены и первая доврач	ебная помощь
5.1.	Личная гигиена	Гигиенические требования	Уход за телом, одеждой и обувью.
	туриста,	при занятиях туризмом.	Подбор одежды и
	профилактика	Гигиена тела, одежды и	обуви для занятий и
	различных	обуви. Сущность закаливания и	похода. Комплекс упражнений
	заболеваний	систематических	утренней зарядки
		занятий спортом	
5.2.	Походная	Состав медицинской аптечки, ее	Подбор состава медицинской
	медицинская	хранение при транспортировке.	
	аптечка	Назначение и дозировка	' = -
		=	многодневный поход. Применение
		туриста	медицинских препаратов
		31	
5.3.	Основные приемы	Правила оказания первой	Оказание первой доврачебной
	_	-	помощи. Способы обеззараживания
	доврачебной	тепловом и солнечном	_
	помощи	ударе, ожогах. Оказание	
		помощи утопающему	
		обмороженному, пораженному	
		электрическим током.	
5.4.	Приемы	Способы транспортировки.	Изготовление транспортировочных
	транспортировки		средств и транспортировка
	пострадавшего	транспортировки пострадавшего	
	· -	Эбщая и специальная физическа	
6.1.		Краткие сведения о строении	
		организма человека. Влияние	
	функциях	физических упражнений на	
	организма человека	* *	
	_ -	предотвращение травматизма	
	физических	Latter Late to Late and a	
	упражнений		
6.2	Врачебный	Значение врачебного контроля и	Осуществление самоконтроля и
	контроль,	самоконтроля	ведение дневника самоконтроля
	самоконтроль,	P	The state of the s
	предупреждение		
	спортивных травм		
	на тренировках		
6.3	Общая физическая	Значение регулярной общей	
0.5	подготовка	1 1 1	Выполнение принятых в школьной
	подготовки	-	-
		подготовке к походам	программе нормативов по физической подготовке с
6.4	Специальная		превышением их на 10-15%
0.4	физическая	физической подготовки в	
	*	<u> </u>	
	подготовка	развитии различных групп мышц	
		7.Зачетные мероприяті	ия
7.1	Зачетные		Участие в соревнованиях,
	соревнования по		многодневном походе с активным
	туристскому		способом передвижения по
	многоборью		маршруту и двумя-тремя ночлегами
7.2	Зачетная	1	в полевых условиях.
	экспедиция (поход)		
	, , -¬ (о.д)	I	İ

2-ой год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Знания	Умения и навыки
11/11		Основы туристско-спортивной	
1.1.	Спортивный	История развития. Виды	IIOZI OI ODKII
1.1.	туризм.	спортивного туризма.	
1.2.	Нормативные	Нормативные документы.	
1.2.	документы по	Правила проведения	
	спортивному	соревнований и слетов.	
	туризму	Разрядные нормативы.	
	(спортивные	-	
	походы и		
	туристское		
	многоборье)		
1.3.	Воспитательная	Значение спорта и туризма для	
	роль туристского	подготовки к службе в армии,	
	многоборья.	профессиональной	
	4 T	подготовки.	
2.1	1	ская топография и ориентирова	
2.1.	Карты для туризма и спорта. Масштабы	План и карта. Топографическая карта. Карта	Определение географических координат, поиск объектов по
	карт.	спортивного ориентирования.	координат, поиск объектов по координатам.
	карт.	Генерализация,	координатам.
		специализация, сетка карты.	
		Номенклатура карт.	
2.2.	Условные знаки.	Условные знаки	Рисовка и чтение топографических
	Топографические и	топографических и	знаков. Движение по легенде.
	спортивные карты.	спортивных карт. Знаки	
		гидрологии, растительности,	
		рельефа, искусственных	
		сооружений.	
2.3.	Изображение	Формы земной поверхности.	l ±
	рельефа на картах		абсолютной высоты объекта по
		рельефа.	карте. Построение проекций
			различных форм земной
2.4.	Работа с компасом.	Типы компасов. Современные	поверхности. Ориентирование карты по компасу.
2.7.	Азимут. Магнитное	средства навигации. Ориентир.	Измерение и построение
	склонение.	Горизонт. Азимут.	направлений. Глазомерная оценка и
		T S	инструментальное измерение
			азимутов. Работа с компасом.
2.5.	Измерение	Способы измерения	Измерение азимутов на местности.
	расстояний и	расстояний. Движение по	
	азимутов на	азимуту.	
	местности.		-
2.6.	Правила	Правила и обязанности	Проверка карты. Перенос легенды
	соревнований по	участников соревнований.	на карточку участника.
	туристскому	Правила, положения, условия	
	ориентированию на	соревнования.	
2.7	местности.	Вили	Итаниа пагания и примачие на
2.7.	Виды	Виды туристского	Чтение легенды и движение по легенде. Скоростная отметка на КП.
	ориентирования на	ориентирования и их отличия.	легенде. Скоростная отметка на КП.

	местности.	Способы скоростной отметки на КП. Снаряжения для ориентирования.	
2.8.	Техника ориентирования на местности.	Приемы и виды ориентиров. Составление абрисов. Оценка скорости движения.	Отбор основных (контрольных) ориентиров. Разработка маршрутов походов.
2.9.	Ориентирование в спортивном походе.	Способы ориентирования по легендам. Выбор оптимального пути движения.	Беглое чтение карты. Прокладывание маршрутов на картах. Ориентирование на различных участках местности.
2.10	Действия в случае потери ориентировки.	Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки. Соблюдение безопасности. Граница полигона.	Использование алгоритма действий спортсмена. Анализ и планирование маршрута движения.
2.11	Топографическая съемка местности.	Способы составление плана местности. Виды съемки местности.	Составление плана местности, туристского маршрута. Глазомерная съемка местности.
	3.Орга	низация туристского быта в по:	
3.1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме.	Права и обязанности участников спортивных походов. Должности и их функции.	Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях.
3.2.	Биваки. Организация бивачных мест.	Планировка бивака и организация работ. Типы костров, их назначение и свойства.	Планирование биваков по схемам и картам. Овладение приемами обустройства бивака.
3.3.	Снаряжение для спортивных походов.	Требования к личному и групповому снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий.	Упаковка снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Уход за обувью.
3.4.	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью.	Специфические требования к личному снаряжению спортсмена. Страховочные системы. Специальное оборудование. Командное снаряжение спортсменов.	
3.5.	Питание в спортивных походах.	Рациональная организация питания в спортивном походе. Распределение и транспортировка продуктов. Обязанности дежурных. Соблюдение гигиенических норм и требований.	Приготовление пищи в помещении и на местности. Сервировка походного стола.
3.6.	Режим дня туриста, спортсмена.	Режим дня в туристском походе и на соревнованиях. Расписание тренировок.	Планирование и соблюдение режима дня на слете, соревнованиях, в туристском походе.
3.7.	Общественно- полезная работа в походе.	Виды и значение общественно-полезной работы. Охрана природы в походе. Наглядная агитация	Изготовление кормушек и огораживание муравейников. Камеральная обработка краеведческих материалов.

		здорового образа жизни		
	4.Краеведение.			
4.1.	Родной край, его природные особенности, история.	Ландшафты родного края. Климат. Гидрология. Месторождения полезных ископаемых. Административнотерриториальное деление. Транспортные магистрали. История заселения и освоения. Знатные люди края.		
4.2.	Туристские возможности родного края.	Туристские пешеходные и лыжные маршруты родного края. Топонимика края.	Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта.	
4.3.	Экскурсионные объекты родного края.	Понятие «экскурсионный объект» (памятники природы, истории, культуры, музеи, усадьбы).	Оформление паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций.	
4.4.	Краеведческие наблюдения в походе.	Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений. Описание и наблюдение краев-х объектов.	Составление плана изучения краевго объекта. Работа с приборами наблюдения. Ведение журналов наблюдений. Описание природных объектов.	
4.5.	Охрана окружающей среды туристами.	Законы РФ об охране окружающей среды. Туризм и охрана окружающей среды.	Определение чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Утилизация мусора.	
4.6.	Краеведение на туристских соревнованиях.		Определение и описание растительности, профиля, полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.	
	T	5. Психологическая подгот	овка	
5.1.	Ожидания участников тургруппы	Спортивные, развлекательные, случайные ожидания.		
5.2.	Прогноз турпохода и его влияние на поведение человека в группе.	Положительная и отрицательная модель прогнозируемой ситуации. Влияние опыта на изменение модели.	Рассмотрение биополярности любой ситуации.	
5.3.	Первичная группа.	Причины выделения первичной группы. Межгрупповое и внутригрупповое общение.	Формирование норм этического поведения членов тургруппы.	
5.4.	Ролевая структура тургруппы	Официальные и позиционные роли в тургруппе.	Формирование социальных и коммуникативных навыков.	
5.5.	Конфликтные отношения.	Причины, реализация и исход конфликта. Профилактика конфликтов.	Овладение приемами преодоления и профилактики конфликтов.	
5.6.	Психологические азы взаимоотношений в группе.	Поведение группы в свободное время (отдых)	Владение методикой организации самодеятельного досуга.	

5.7.	Лидерство.	Виды лидерства. Оптимальный вариант лидерства. Тактика руководства.	Совершенствование и выработка лидерских качеств.
5.8.	Условия продуктивной работы в группе	Условия продуктивной работы в туристской группе.	Проведение рефлексии.
5.9.	Совершенствование навыков общения	Интуитивное общение и реконструкция впечатлений.	Оформление и ведение дневника наблюдений.
5.10	Морально- психологическая подготовка к походам и соревнованиям.	Туристская этика. Морально- психологические свойства туриста.	Соблюдение туристской этики.
		. Основы медико-санитарной по	олготовки.
6.1.	Личная гигиена туриста.	Санитарно-гигиенические нормы и требования. Режим дня. Гигиена труда, личная гигиена.	Соблюдение гигиены труда и физических упражнений, питьевого режима. Ведение дневника наблюдений.
6.2.	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем.	Сущность, значение и проведение процедуры закаливания. Спортивные травмы и их предупреждение. Вредные привычки и их последствия. Лечебные и профилактические свойства витаминов.	Применение различных способов закаливания воздухом, солнцем, водой.
6.3.	Медицинская аптечка для спортивных походов.	Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.	Использование перевязочных средств, лекарственных растений. Обработка ран, мозолей. Определение сроков годности медикаментов.
6.4.	Основы анатомического строения человека.	Пропорции человеческого тела. Скелет. Мышцы. Системы органов.	Овладение способами контроля за состоянием организма (температура, давление, пульс).
6.5.	Оказание первой доврачебной помощи.	Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь.	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.
6.6.	Транспортировка пострадавшего.	Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней.	Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Транспортировка по пересеченной местности.
6.7.	Основные приемы самомассажа.	Знакомство с основами элементарных методик самомассажа.	Овладение приемами и методами самомассажа для снятия физнапряжения мышц, лечебного самомассажа при простуде.
6.8.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Оздоровительные формы туризма.	Ведение дневника самоконтроля.

6.9.	Психолого- педагогическая диагностика и тестирование.	Психолого-педагогическое и физиолого-функциональная диагностика.	
		7.Обеспечение безопаснос	сти.
7.1.	Правила безопасности в спорт.походах и на экскурсиях.	Правила безопасности в спорте и туризме. Объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности.	Обращение с колюще-режущими, легко воспламеняющимися предметами.
7.2.	Правила безопасности при занятиях спортом.	Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований, индивидуальных и групповых тренировок.	Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом.
7.3.	Действие в аварийной ситуации.	Алгоритм действий туриста спортсмена в аварийной ситуации.	Овладение алгоритмом выхода группы из аварийных ситуаций. Использование страховки, самостраховки. Поиск и эвакуация группы.
7.4.	Правила поведения в общественных зрелищных местах на улице и на транспорте.	Правила поведения при посещении различных учреждений, в транспорте. ПДД	Соблюдение правил поведения в бассейне.
		8.Туристское многоборы	se.
8.1.	Виды туристского многоборья.	Цели, задачи и характер соревнований по туристскому многоборью. Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Организация и проведение соревнований.	технической информацией по
8.2.	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья.	Цели, задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды. Требования к команде и спортсменам. Обязанности членов команды.	Взаимодействие членов команды на различных этапах, при передаче эстафеты.
8.3.	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса.	Характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения).	Выполнение тактико-технических приемов прохождения пешей дистанции 1-го класса.
8.4.	Техника и тактика пешего туристского многоборья.	Тактика коллективного и личного прохождения различных этапов дистанции.	Разработка и рисовка схем этапов по техническим параметрам. Планирование и прохождение этапов. Внесение корректив в схемы при возникновении нештатных ситуаций.
8.5.	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса.	Особенности прохождения дистанций на лыжах.	Выполнение технико-технических приемов прохождения лыжной дистанции 1-го класса.

8.6.	Техника и тактика	Техника и тактика группового	Разработка и рисовка схем
	лыжного	личного прохождения	преодоления технических этапов
	туристского	различных этапов.	лыжного туризма. Планирование и
	многоборья.		прохождение этапов. Внесение
			коррективы при возникновении
			внештатных ситуаций.
			Прокладывание тропление лыжни.
8.7.	Организация	Способы командной	Переход от страховки к
	страховки и	страховки. Индивидуальная	самостраховке и от самостраховки к
	самостраховки.	страховочная система.	страховке. Страховка на различных
		Требование безопасности.	технических этапах (переправы,
		Индивидуальная регулировка	траверс, спуск, подъем, маятник).
		и уход.	
	9.Сп	ортивные походы (пеший и лых	кный туризм).
9.1.	Подготовка к	Разрядные требования по	Составление плана подготовки
	спортивному	спортивным походам.	спортивного похода. Подготовка
	походу.	Некотегорийные и	снаряжения.
		категорийные походы.	
		Обязанности и права	
		участников. Этапы подготовки	
		тур.похода.	
9.2.	Привалы и ночлеги.	Требования к организации	Разделка и распилка дров.
		привалов и ночлегов в	Строительство укрытий во время
		туристских походах.	дождя, в зимнем походе.
9.3.	Техника и тактика в	Акклиматизация и ее значение	Составление тактических схем.
	некатегорийных	в спортивном туризме.	Распределение ходовых дней,
	походах.	Техника и тактические	ходового времени на маршруты
		приемы преодоления	некатегорийных походов. Обходы.
		различных естественных	Движение на различных участках
		препятствий в туристском	рельефа.
		походе.	
9.4.	Режим походного	Объективные и субъективные	Соблюдение режимных моментов в
	дня.	причины необходимости	походе, дневке, полу дневке.
		наблюдения режима дня.	
		Режим труда и отдыха.	
9.5.	Подведение итогов	Виды и особенности отчетов о	Составление отчетов о походе (в
	похода.	походе (письменный, фото,	том числе по должностям).
		видео и др.)	
	10.0	бщая и специальная физическа	я подготовка.
10.1	Влияние	Требование к физической	Выполнение требований.
	физических	подготовке, ее значение в	
	упражнений на	повышении функциональных	
	организм туриста	возможностей организма,	
	спортсмена.	разностороннем физическом	
		развитии туристов-	
		спортсменов.	
10.2	Общая физическая	Спортивные игры и	Выполнение принятых в школьной
	подготовка.	физические упражнения	программе нормативов по
		легкоатлетических и	физической подготовке с
		гимнастических упражнений.	превышением их на 10-15%.
10.3	Специальная	Роль и значение специальной	
	физическая	физической подготовки для	
	подготовка.	роста мастерства туристов.	

10.4	Основы	Техника индивидуального и	Овладение тактико-техническими	
	скалолазания.	парного лазанья по скальным	приемами прохождения скальной	
		стенкам.	дистанции (10-15 м).	
	11.Зачетные мероприятия			
11.1	Зачетные		Участие в соревнованиях, походе 1	
	соревнования по		категории сложности, выполнение	
	туристскому		норматива на 3-ий взрослый разряд	
	многоборью		по туризму.	
11.2	Зачетная			
	экспедиция (поход)			

3-ий год обучения

п/п		Знания	Умения		
11/11	разделов и тем	Эпания	и навыки		
	1. Основы туристско- спортивной подготовки				
	Туристское	История развития и			
	многоборье,	становления туристского			
	история развития.	многоборья. Виды туристского			
		многоборья. Типы и классы			
		дистанций туристского			
		многоборья. Формы			
		проведения соревнований.			
	Нормативные	Правила спортивных			
	документы по	соревнований по туристскому			
	спортивному	многоборью. Условия			
	туризму	проведения соревнований.			
	(туристскому	Классификация соревнований			
	многоборью).	пешего и лыжного			
		туристского многоборья.			
		Права и обязанности			
		участников соревнований.			
		Разрядные требования.			
1.3.	Допрофессиональна	Спектр профессий для работы			
	я подготовка в	в спортивно-туристском			
	спортивном походе.	секторе. Перспективы			
		допрофессиональной			
		подготовки. Требования к			
		личностным и			
		профессиональным качествам			
		специалистов сферы туризма.			
- 1		2.Туристская топографи			
	Основы топографии	Спортивные карты.	Чтение карты по условным знакам.		
	и картографии.	Масштабы, генерализация,	Определение рельефа по карте.		
		условные знаки, номенклатура			
		спортивных карт.	-		
2.2.	Правила	Правила соревнований по	Выполнение правил на		
	соревнований по	ориентированию. Условия	соревнованиях. Работа спортсменов		
	туристскому	проведения соревнований и	на пункте выдачи карт, на старте.		
	ориентированию.	порядка определения			
	Виды и особенности	результатов на различных			
	туристского	дистанциях.			
	ориентирования.				

2.4.	Техника и тактика ориентирования на местности. Техника ориентирования в походах.	Поведение членов спортивной команды. Виды контроля на дистанции ориентирования. Специфика соревнований по различным видам ориентирования. Ориентирование по картам, крокам, схемам, легенде, местным и природным объектам. Действия в случае потери ориентировки.	Построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию; рисование участка карты по памяти. Определение своего местонахождения при помощи карты. Чтение карт, чтение и составление легенд, прокладывание нитки маршрута на карте. Выбор маршрута при движении. Контроль ориентиров.
2.5.	Топографическая съемка местности.	Виды съемки местности. Основные приемы для съемки местности.	Автоматизация основных приемов съемки местности; измерение с помощью азимутальных засечек на местности, курвиметра, нитки на карте.
3.1.	Должностное	Права и обязанности	Выполнение должностно-ролевых
	самоуправление в спортивном туризме.	участников спортивных походов и членов команды туристского многоборья. Должностное самоуправление в команде.	обязанностей.
3.2.	Снаряжение для спортивных походов и соревнований.	Групповое и личное (общее специальное) снаряжение для туристских походов и соревнований. Подготовка снаряжения к походу и соревнованию.	Комплектование, подготовка и упаковка снаряжения. Ремонт снаряжения в походных условиях.
3.3.	Питание в спортивных походах.	Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Рациональность и сбалансированность питания в туристском походе.	Составление меню. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи в полевых условиях (лето, зима, межсезонье).
3.4.	Режим дня туриста, спортсмена	Годовые и сезонные циклы тренировок. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсменатуриста.	Планирование циклов тренировок, соблюдение режимных моментов. Ведение дневника самоконтроля.
3.5.	Организация туристского быта.	Оборудование и благоустройство бивака. Очистка и благоустройство родников, ключей. Организация отдыха.	Изготовление умывальника, бани, навесок, укрытий. Самостоятельная организация досуга туристов.
A 1	Vnaana	4. Краеведение.	Compression of the compression o
4.1.	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях.	Технология проведения краеведческих наблюдений и их фиксация.	Составление описаний объектов, видео и фото зарисовки в походе, составление схем участников маршрута.
4.2.	Краеведение на экскурсиях в музее, на природе.	Цели и задачи экскурсии. Правила осмотра экскурсионного объекта, оформления результатов	Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

		выполнения заданий.	
4.3.	Экологические	Экологические проблемы	Обустройство, оборудование,
	проблемы и охрана	родного края. Деятельность	маркировка экологической тропы.
	окружающей среды	туристов по охране природы в	Утилизация бытовых отходов.
	в родном крае.	условиях похода.	Расчистка водоемов.
4.4.	Общественно-	Маркировка и обустройство	Изготовление, оформление и
	полезная работа в	маршрутов выходного дня.	установка паспортов, плакатов,
	походе.	Оборудование мест отдыха на	щитов, указателей туристских
		учебных полигонах, площадях.	маршрутов, экскурсионных
		, , , , , ,	объектов на маршруте. Выполнение
			наблюдений. Оформление
			результатов.
4.5.	Томонимика	Происхождение названий	
	родного края.	населенных пунктов, малых	
		рек и ручьев своего края.	
		5. Психологическая подгот	овка
5.1.	Работа со страхами.	Причины возникновения,	Овладение способами преодоления
		виды, функции страха.	страхов.
5.2.	Работа с чувствами.	Причины возникновения и	Овладение конструктивными
	Чувство обиды.	последствия чувства обиды.	способами разрешения ситуации.
		Пути разрешения ситуации.	
5.3.	Работа с чувствами.	Причины возникновения и	Овладение конструктивными
	Чувство вины.	последствия чувства вины.	способами разрешения ситуации.
		Пути разрешения ситуации.	
5.4.	Работа с чувствами.	Причины возникновения и	Овладение конструктивными
	Предательство.	последствия предательства.	способами разрешения ситуации.
		Пути разрешения ситуации.	
5.5.	Самооценка.	Роль и виды самооценки.	Овладение приемами
		Способы формирования.	формирования адекватной
			самооценки.
5.6.	Уверенность в себе	Формирование уверенности	Овладение методами формирования
		через самопознание.	уверенности в себе.
5.7	Я и мое имя.	Официальное имя и его	Соблюдение турэтики.
		интерпретация.	
5.8.	Я и мы. Социальные	Социальные, функциональные	Овладение социальными навыками.
	роли.	и позиционные роли человека.	
5.9.	Искусство жить в	Влияние психо-	Овладение способами снятия психо-
	ладу с собой и	эмоционального напряжения	эмоционального напряжения.
	миром.	на здоровье человека.	
		Психологическая гармония.	
		С.Основы медико-санитарной по	
6.1.	Личная гигиена и	Личная гигиена, значение	Применение средств личной
	профилактика	водных процедур. Виды и	гигиены. Контроль за
	заболеваний и	приемы закаливания. Режим	самочувствием. Использование
	травм.	питания. Водно-солевой	приемов закаливания. Соблюдение
		режим. Предвестники	водно-солевого режима.
		заболеваний.	
		Профилактические прививки.	
		Поливитамины.	
6.2.	Медицинская	Комплектование походной	Комплектование походной аптечки.
	аптечка.	аптечки. Медикаменты	Использование медикаментов,
		экстренной помощи.	лекарственных растений (чай,
		Индивидуальная аптечка	отвары).

		туриста.	
6.3.	Основы	Системы органов человека.	Применение приборов для
	анатомического	Влияние физических нагрузок	измерения основных параметров
	строения человека.	на функционирование органов.	функционирования организма.
6.4.	Оказание первой до	Заболевание и травмы,	Оказание помощи при ангине,
	врачебной помощи.	обусловленные участием в	обмороке, отравлениях, укусах
		тур.походе. Оказание первой	насекомых и змей, ожогах,
		до врачебной помощи.	обморожениях, тепловом и
			солнечном ударе, переломах,
			вывихах, растяжениях,
			кровотечениях, сердечном
			приступе.
6.5.	Транспортировка	Иммобилизация	Овладение разнообразными
	пострадавшего.	пострадавшего с помощью	приемами и способами
		подручных и специальных	транспортировки пострадавшего по
		средств.	различным формам рельефа
			местности (на руках, носилках,
			лямках, носилки из шестов, лыж).
6.6.	Техника	Основные правила	Овладение приемами
	самомассажа и	самомассажа и массажа.	гигиенического, лечебного,
	массажа.	Показания и	восстановительного и спортивного
		противопоказания к	самомассажа и массажа
		приложению.	(поглаживание, растирание,
67	Dnovočvv vi	2.vovovvo v oovonvovvo	разминание, вибрации и движение).
6.7.	Врачебный	Значение и содержание	Ведение дневника самоконтроля
	контроль и	врачебного контроля.	(режим, физическое развитие).
	самоконтроль.	Показание и противопоказание к занятиям туристского	
		к занятиям туристского многоборья. Субъективные	
		данные самоконтроля.	
		7.Обеспечение безопасное	<u> </u> РТИ.
7.1.	Безопасность в	Правила пожарной	1
,,,,,	спортивном	безопасности. Безопасность	безопасности в природной и
	туризме.	поведения на воде, в	техногенной среде.
	JI	общественных местах и	T WALL
		транспорте. Причины	
		нарушения безопасности.	
7.2.	Безопасность на	Правила безопасности на	Обеспечение собственной и
	дистанциях	дистанциях соревнований.	командной безопасности.
	соревнований.	Безопасность при	Применение средств
		использовании снаряжения.	индивидуальной защиты на
		Средства индивидуальной	дистанциях.
		защиты.	
7.3.	Действия в	Факторы риска в спортивных	Овладение приемами
	аварийных	походах. Тактика и факторы	самостоятельного спасения,
	ситуациях.	выживания.	выживания.
		8.Туристское многоборы	e.
8.1.	Техника и тактика	Виды спортивных	Вязание узлов. Маркировка
	пешеходного	соревнований по технике	веревки. Наведение снятие
	туристского	туристского многоборья.	вертикальных и горизонтальных
	многоборья на	Параметры дистанций 2-го	перил. Выполнение тактико-
	дистанциях 1-2	класса. Характер препятствий,	технических приемов прохождения
	класса.	способы их преодоления.	дистанций 1-2 класса.

		Штрафы и типичные ошибки.	
8.2.	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 1-2 класса.	Параметры лыжной дистанции 2-го класса. Характер препятствий и способы их преодоления. Штрафы и типичные ошибки.	Выполнение тактико-технических приемов прохождения лыжной дистанции 1-2 класса.
8.3.	Организация и техника страховки и самостраховки в туризме.	Виды, приемы и способы страховки и самостраховки. Веревки. Карабины. Полиспаст. Рюкзаки. Специальное туристское снаряжение.	Прохождение скального участка (подъем, траверс, спуск).
8.4.	Дистанции соревнований по поисково-спасательным работам (ПСР).	Соревнования по ПСР. Дистанции ПСР. Дополнительные меры обеспечения безопасности.	Использование радиостанций. Выполнение тактико-технических приемов организаций командной работы на этапах дистанции ПСР.
8.5.	Судейская практика на соревнованиях.	Судейская коллегия, судейские бригады технических этапов. Права и обязанности судей	Предварительная проверка карт, отметок КП. Работа с итоговыми протоколами. Подсчет результатов соревнований
9.1.	Подположения	9. Спортивные походы	ı
9.1.	Подготовка к спортивным походам.	Цели и задачи, планирование туристского спортивного категорийного похода. путешествия. Подбор снаряжения.	Планирование путешествий (маршрут, препятствия и способы преодоления, движение по различным формам рельефа местности)
9.2.	Техника и тактика спортивного туризма на маршрутах категорийных походов.	Локальные и протяженные препятствия в походе I, II категории сложности. Организация переправ. Классификация перевалов.	Овладение техникой движения и преодоления препятствий.
9.3.	Подведение итогов туристского похода (экспедиции).	Требования к отчету. Виды отчетов.	Оформление отчета о походе.
) Общая и специальная физическа	ая полготовка
10.1	Общая физическая подготовка.	Требования к физической подготовке. Способы улучшения спортивной формы туриста-спортсмена.	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением их на 10-15%.
10.2	Специальная физическая подготовка.	Требования к специальной физической подготовке.	
10.3	Техника и тактика скалалазанья.	Специальные технические приемы и тактика скалалазанья.	Овладение тактико-техническими приемами. Прохождения скальной дистанции (высота стенки до 25 м.).
11.	Зачетные мероприятия.		Участие в соревнованиях, походе II категории сложности. Выполнение норматива 0, 5/II взрослого разряда по туризму.

4.Список литературы

4.1. Методическая литература.

- 1. Болдырев С. Пешеходный и горный туризм.-В кн.: Турист. 2007.
- 2.Бырдин К.В.Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей. (2-е изд., испр. и доп.) М., 2009
- 3.Васильев И. В помощь организаторам и инструкторам туризма. (2-е изд., испр. и доп.) М., Профиздат, 2007.
- 4.Власов А., Нагорный А. Туризм. Учеб.-метод. пособие. М., Высш. школа, 2009.
- 5. Воронов А. Справочник туриста по топографии. Краснодар, Кн. изд-во, 2007
- 6.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М., Высшее профессиональное образование, 2009
- 7. Колесников А., Кудрявцев В. Туристские слеты и соревнования. 2-е изд., доп. М., Профиздат, 2005.
- 8.Куприн А. Умей ориентироваться на местности, 4-е изд. М., Изд-во ДОСААФ, 2007
- 9. Куприн А. Топография для всех. М., Недра, 2008 Менчуков А. Е. В мире ориентиров. «Мысль», 2006;
- 10. Савельев М. Питание в путешествии. Петропавловск-Камчатский, Камчат. отд. Дальневост. кн. изд-ва, 2007.
- 11. Стрельников С.М. Географические названия Оренбургской области. 2-е изд., доп. Златоуст Кувандык. 2003
- 12. Туристское снаряжение (Сост. А. Колесников). М., Профиздат, 2008.
- 13. Штюрмер Ю. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 2005.
- 14. Штюрмер Ю. Охрана природы и туризм. М., Физкультура и спорт, 2006.

4.2.Литература, рекомендуемая для воспитанников в объединении.

- 1. Алексеев С., Рубель Р.. Размышления о туризме. Челябинск., Юж.-Урал. кн. изд-во, 2004
- 2. Берман А. Грани риска. (Рассказы о туризме). М., Физкультура и спорт, 2003.
- 3. Берман А. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 2007.
- 4. Богоявленский Г., Смирнова Н., Юнь-е в И. Идут любознательные. «Молодая гвардия», 2005;
- 4. Куприн А. Умей ориентироваться на местности, 4-е изд. М., Изд-во ДОСААФ, 2007.
- 5. Куприн А. Топография для всех. М., Недра, 2008.
- 6. Крылов Г., Юдин Б. Умей отдыхать и беречь природу. 2-е изд., доп. и расшир. Новосибирск, Зап.-Сиб. кн. изд-во, 2005.
- 7. Новотроицк: город и люди. Новотроицк, 2004
- 8.Остапец А. В походе юные. М., Просвещение, 2008.
- 9. Сергеев Б. Туристские биваки. М., Физкультура и спорт, 2008.
- 10. Следопыт (Сост. Л. Гурвич). М., Физкультура и спорт, 2003.
- 11.Снегирев В. Дороги, которые нас выбирают. М., Физкультура .и спорт, 2006.
- 12. Усков А.С. Практика туристских путешествий. Санкт Петербург., ТЦ «Геос», 2009.
- 13. Штюрмер Ю. Туристу об охране природы. М., Профиздат, 2007.

4.3. Литература для родителей

1. Гранилыциков Ю. Путешествуем с малышами. М., Физкультура и спорт, 2007.

- 2. Емченко А., Науменко Г. "Спутник" зовет в дорогу. Киев, Молодь, 2008.
- 3. Карманный справочик туриста (Авт.-сост. Ю. Штюрмер.) М., Профиздат, 2-е изд., доп,2009 Наркевич Ф. Туризм лучший отдых. М., Медицина, 2010
- 4. Каневский Е., Марголин Л. Формула туризма. М., Физкультура и спорт, 2007
- 5. Приглашение к путешествию. М., Физкультура и спорт, 2003.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

No	Наименование	Кол-во единиц				
п/п						
1	Оборудование и снаряжение общетуристского назначения					
1.	Палатка туристская 3-4-местная	компл.				
2.	Тенты для палаток (верхние, серебрянка)	компл.				
3.	Тенты для палаток (нижние, полиэтилен)	компл.				
4.	Палатка туристская шатровая типа «зима» 12-15-местная	1 шт.				
5.	Тент на палатку типа «Зима» (верхний, серебрянка)	1 шт.				
6.	Тент для палатки типа «Зима» (нижний, полиэтилен – 4х4м)	1 шт.				
7.	Палатка туристская типа «Театра» (или базовая) 4-5-местная, с тентами	2 шт.				
8.	Палатка туристская походная 2-местная	2 шт.				
9.	Плита газовая походная туристская 2-комфорочная	2 шт.				
10.	Баллоны газовые 5-литровые	4 шт.				
11.	Баллоны газовые 12-литровые	2 шт.				
12.	Тент для кухни	1 шт.				
13.	Тент для столовой	1 шт.				
14.	Столы складные	компл.				
15.	Скамейки	компл.				
16.	Фляги для питьевой воды (40 л.)	2 шт.				
17.	Термос (3л)	2 шт.				
18.	Пила двуручная в чехле	1 шт.				
19.	Пила туристская компактная (струна)	2 шт.				
20.	Топор большой в чехле	2 шт.				
21.	Топор малый в чехле	1 шт.				
22.	Колышки для палаток	компл.				
23.	Стойки для палаток	компл.				
24.	Таганок костровый	2 шт.				
25.	Рукавицы костровые (брезентовые)	компл.				
26.	Каны (котлы) туристские	2 компл.				
27.	Аптечка медицинская в упаковке	компл.				
28.	Ремонтный набор в упаковке	компл.				
29.	Радиостанции портативные	компл.				
30.	Стульчики складные	компл.				
31.	Коврик теплоизоляционный	компл.				
32.	Рукавицы рабочие	компл.				
33.	Фонари сигнально-осветительные	2-3 шт.				
34.	Лопата саперная в чехле	1 шт.				
35.	Призмы для ориентирования на местности	компл.				
36.	Компостеры для отметки в карте при ориентировании на местности	компл.				
37.	Накидка от дождя (серебрянка)	компл.				
38.	Накидка от дождя (сереорянка)	компл.				
39.	Костюм спортивный беговой	компл.				
40.	Костюм спортивный остовой	компл.				

41.	Костюм ветрозащитный	компл.
42.	Штормовки брезентовые	компл.
43.	Номера участников (нагрудные и набедренные)	компл.
44.	Тент хозяйственный	1 шт.
45.	Клеенка кухонная	2 шт.
46.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т.п.)	компл.
47.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	компл.
48.	Зеркало 20х20см	1 шт.
49.	Горелка газовая походная	3 шт.
50.	Баллоны газовые к горелке	компл.
51.	Спецполотно для носилок	1 шт.
31.	Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма	
1.	Веревка основная (20м)	4 шт.
2.	Веревка основная (30м)	6 шт.
3.	Веревка основная (40м)	6 шт.
4.	Веревка основная (50м)	2 шт.
5.	Веревка основная (60)	2 шт.
6.	Веревка вспомогательная (30м)	2 IIIT.
7.	Веревка вспомогательная (50м)	2 шт.
8.	Петли прусика (веревка 6-8мм)	компл.
9.	Спецполотно (носилки)	2 шт.
10.	Система страховочная	компл.
11.	Карабин туристский (полуавтомат)	компл.
12.	Карабин туристский (автомат)	компл.
13.	Веревка вспомогательная (40м)	2 шт.
14.	Альпеншток	компл.
15.	Репшнуры (2-3м диаметром веревки 6-8мм)	компл.
16.	Каска защитная	компл.
17.	Полиспаст	2 шт.
18.	Зонд лавинный	компл.
19.	ФСУ (универсальное	
20.	ФСУ (для сдвоенной основной веревки)	компл. 4 шт.
21.	Кошки альпинистские	компл.
22.	Блоки (2-4 кратные)	2 шт.
23.	Кувалда строительная	2 шт.
24.	Молоток скальный	2 шт.
25.	Крючья ледовые	компл.
26.	Крючья скальные	компл.
27.	Жумары	компл.
21.	Специальное снаряжение для лыжного туризма	KUMIIJI.
1.	Лыжи спортивные-беговые	компл.
2.	Палатка «Зима», оборудованная под печку	1 шт.
3.	Печка туристская разборная с трубой	1 шт.
4.	Средство для транспортировки пострадавшего – волокуша разборная	2 шт.
5.	Лыжные палки	компл.
6.	Ботинки лыжные	компл.
7.	Тросик костровый	2 шт.
8.	Куртка парадная утепленная	КОМПЛ.
9.	Планшеты для зимнего ориентирования	компл.
10.	Лопата снеговая (лавинная)	4 IIIT.
11.	Бахилы	компл.
12.	Крепления лыжные	компл.
14.	трепления лимпис	KUMIIJI,

12	Daviery everyous vivy	4 ****
13.	Фонарь сигнальный	4 шт.
14.	Фонарь газовый с комплектом газовых баллонов	2 шт.
15.	Фонарь «Летучая мышь»	1 шт.
16.	Валенки с галошами	компл.
17.	Тент верхний на палатку «Зима» (полиэтиленовый)	1 шт.
18.	Лыжи «Лесные»	компл.
19.	Зонд лавинный	компл.
1	Экспедиционное снаряжение для водного туризма	1
1.	Байдарка «Таймень-2»	компл.
2.	Байдарка «Таймень-3»	компл.
3.	Катамаран 4-местная	3 шт.
4.	Гермомешки	компл.
5.	Фартуки для байдарок	компл.
6.	Весла байдарочные	компл.
7.	Жилет спасательный	компл.
8.	Емкости непотопляемости	компл.
9.	Вешки для дистанции водных соревнований	компл.
10.	Свисток сигнальный	2 шт.
11.	Ремонтный набор для водного туризма	компл.
	Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь	1 .
1.	Слайдфильмопроектор «Экран»	1 шт.
2.	Экран демонстративный	1 шт.
3.	Курвиметр	10 шт.
4.	Секундомер электронный	4 шт.
5.	Компас жидкостный для ориентирования	компл.
6.	Рулетка 15-20 м	1 шт.
7.	Лента мерная	компл.
8.	Термометр наружный	2 шт.
9.	Термометр водный	2 шт.
10.	Планшет для глазомерной съемки местности	4 шт.
11.	Дальномер простейший	4 шт.
12.	Школьный атлас-определитель бабочек	1 шт.
13.	Определитель птиц фауны СССР	1 шт.
14.	Полевой определитель «Птицы открытых и околоводных	1 шт.
	пространств».	
15.	Сачок для насекомых	1 шт.
16.	Карандаши цветные, чертежные	компл.
17.	Транспортир	компл.
18.	Карты топографические учебные	компл.
19.	Учебные плакаты по лыжному туризму (спорту)	компл.
20.	Условные знаки спортивных карт	компл.
21.	Условные знаки топографических карт	компл.
22.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	компл.
23.	Диафильм «Туристский поход» (Ч.1 Ориентирование на местности по	1 шт.
	карте и компасу. Пешеходные походы)	
24.	Диафильм «Туристский поход» (ч.2 Лыжные походы. Оказание	1 шт.
	первой помощи при травме и несчастных случаях. Организация	
	соревнований по ориентированию на местности)	
25.	Диафильм «Туризм» (ч.1. Организация туризма. Подготовка к	1 шт.
	путешествию. Привалы и питание)	
26.	Диафильм «Туризм» (ч.3. Пешеходный туризм)	1 шт.
27.	Диафильм «Туризм» (ч.4. Лыжный туризм)	1 шт.

28.	Диафильм «Формы поверхности суши»	1 шт.
29.	Слайд-фильм «Техника лыжного туризма»	1 шт.
30.	Слайд-фильм «Туристско-бытовые навыки»	1 шт.
31.	Слайд-фильм «Топографическая подготовка туриста»	1 шт.
32.	Слайд-фильм «Техника пешеходного туризма»	1 шт.
33.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона школы,	компл.
	карты своей местности	
34.	Весы напольные	1 шт.
35.	Видеомагнитофон	1 шт.
36.	Учебные видеокассеты	компл.
37.	Тонометр	2 шт.
38.	Бинокль туристский	1 шт.
39.	Фотокамера цифровая	1 шт.
40.	Видеокамера цифровая	1 шт.
41.	Штативы для фото-, видеоаппаратуры	компл.

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

- 1. Рюкзак объемом 90 или 110л.
- 2. Спальный мешок в чехле.
- 3. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
- 4. Обувь спортивная (типа шиповки).
- 5. Сапоги резиновые.
- 6. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
- 7. Головной убор.
- 8. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
- 9. Спортивный тренировочный костюм.
- 10. Свитер шерстяной.
- 11. Брюки ветрозащитные.
- 12. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
- 13. Блокнот и ручка.
- 14. Мазь от кровососущих насекомых.
- 15. Варежки (для лыжных походов).
- 16. Коврик туристский.
- 17. Лыжи с креплениями и ботинками.
- 18. Лыжные палки.
- 19. Лыжная шапочка.
- 20. Перчатки рабочие.
- 21. Носки шерстяные.
- 22. Седушка походная.
- 23. Очки солнцезащитные.
- 24. Шапка «Спецназ» (для зимних походов).
- 25. Рукавицы меховые.
- 26. Фонарик с комплектом запасных батареек.
- 27. Спасательный жилет.
- 28. Калоши резиновые.
- 29. Система страховочная сблокированная с четырьмя карабинами (полуавтоматы).
- 30. Рукавицы брезентовые (усиленные).
- 31. Каска защитная с амортизатором.
- 32. Тетради общие (для дневников).
- 33. Гермомешок для личного снаряжения.

Приложение № 3

План-конспект практического занятия по теме "Узлы".

No	Наименование и краткое содержание этапа занятия	Врем	Указания инструктору
л/п	панменование и краткое содержание этапа запития	Я	по организации этапа
11/11		этапа	занятия
		Jiunu	34111111
1.	Вступительная часть: Рассказать слушателям о видах и назначении узлов: 1.1. Для связывания веревок: а). Для связывания веревок одинаковой толщины: прямой, ткацкий. Эти узлы вяжутся с контрольными узлами. б). Для связывания веревок разной толщины: брам-шкотовый, академический. Эти узлы вяжутся с контрольными узлами. 1.2. Узлы обвязки: Булинь, проводник, проводник восьмерка, австрийского" вяжутся с контрольными узлами. 1.3. Специальные узлы: Прусик - для движения по перилам; Стремя - для подъема вверх из трещин, навешивание перил, переправ; удавка - для переправы по веревке, спуск дюльфером	5 мин	Беседа, в ходе которой рассказать слушателям о видах узлов, о назначении каждого узла в отдельности, указать на наиболее часто встречающиеся узлы, применение которых предпочтительно. В конце беседы слушатели берут репшнуры, куски основной веревки.

Вязка узлов.

2.

2.1. Узлы для связывания веревок.

Назначения прямого узла: связывание веревок одинакового диаметра, требует контрольных узлов.

Вязка узла: левой рукой коротким концом от себя беру конец одной веревки (провода). Сверху в образовавшуюся петлю опускаю правой рукой конец второй веревки, большим пальцем левой руки обвожу короткий конец второй веревки поверх веревок зажатых в левой руке, конец второй веревки завожу снизу в петлю зажатую в левой руке, затягиваю узел и короткими концами (должны быть по одну сторону) завязываю контрольные узлы. Обратить внимание слушателей на то, чтобы короткие концы веревок выходили на одну сторону. В противном случае прямой узел - "ложный".

веревок 3 мин Назначение ткацкого узла ДЛЯ связывания одинакового диаметра, требует применения контрольных узлов. *Вязка узла:* отмерить концы нужной длины. Правым концом, простым узлом, обвязать левый конец, а правым концом обвязать простым **УЗЛОМ** левый конец. Стянуть (веревки вытягиваются в разные стороны). Завязать контрольные узлы. веревок 3 мин "брамшкотового" vзла: связывание разного и одинакового диаметра, требует контрольных узлов. **Вязка "брамшкотового" узла:** Сложить толстую веревку петлей и взять ее в левую руку; правой рукой пропустить конец тонкой веревки в петлю толстой сверху вниз и вытянуть конец нужной длины; прихватить тонкую веревку левой рукой так, чтобы она лежала на толстой, провисая небольшой петлей; обернуть веревку вокруг толстой петлей, пропуская ее между петлей тонкой и толстой веревок два раза; расправить и затянуть узел; завязать контрольные узлы.

Назначение "академического" узла: Для связывания веревок различного диаметра; требует контрольных узлов.

Вязка "академического" узла: сложить толстую веревку петлей и взять ее в леву. Руку; правой рукой пропустить тонкую веревку в петлю толстой сверху вниз и вытянуть конец нужной длины; обернуть тонкой веревкой вокруг петли толстой веревки два раза и пропустить снизу вверх в петлю толстой; завязать контрольные VЗЛЫ.

Отделение построить или усадить полукругом на время демонстрации и разучивания приема, следить, чтобы во время демонстрации приемов репшнуры лежали перед слушателями. Чтобы каждому было удобно смотреть на выполнение приемов вязки. Обучение производить в следующем порядке; назвать узел и его назначение; продемонстрировать прием вязки узла по элементам; предоставить время на разучивание приема вязки узла по элементам; предоставить время на разучивание приема вязки узла; проверить правильность вязки и рисунка у каждого слушателя; разбить слушателей по парам, предложить завязать узел, а партнеру по двойке проверить правильность вязки и рисунка узла. Добиться прочного усвоения приема путем неоднократного повторения. Требовать выполнения приема способом, рекомендованным на занятии.

Обратить внимание на то, чтобы тонкая веревка после двух оборотов вокруг толстой не пропускалась В петлю толстой.

3 мин

3 мин

2.2 Узлы обвязки.

Назначение узла "проводник": завязывание незатягивающейся петли на веревке; привязывание веревки к предметам типа 3 мин "неразъемное кольцо".

Вязка "проводника" петлей: Отмерить конец нужной длины; сложить веревку петлей; завязать узел на петле; подогнать длину петли; затянуть узел; завязать контрольный узел.

Вязка "проводника" кониом: отмерить конец нужной длины. завязать простой узел и расправить его; пропустить короткий конец через узел, повторяя рисунок простого узла; расправить и затянуть узел; завязать контрольный узел.

Назначение узла "восьмерка": завязывание незатягивающейся петли на веревке; привязывание веревки к предметам типа "неразъемное кольцо" при большой нагрузке затягивается меньше "проводника", не требует контрольного узла.

Вязка "восьмерки" петлей: отмерить конец нужной длины; сложить веревку петлей; завязать на петле узел, подобный простому, но сделать дополнительно пол-оборота, подогнать длину петли; расправить и затянуть узел.

Вязка "восьмерки" концом: отмерить конец нужной длины; завязать на конце "восьмерку"; расправить узел; сложить петлей короткий конец; пропустить конец через узел, повторяя рисунок узла; расправить и затянуть узел.

Перерыв

Назначение узла "булинь": привязывание веревки к предметам; особенности узла "булинь": при большой нагрузке сильно з мин затягивается; требует применения контрольного узла, вяжется со стороны нагруженного конца.

Вязка узла "булинь": отмерить нужной длины конец; на длинном (нагруженном) сделать первую петлю левой рукой; протянуть в нее снизу вторую петлю от длинного конца веревки, который будет нагружаться; протянуть короткий конец во вторую петлю правой рукой; протянуть вторую петлю назад через первую, нагружая длинный конец веревки ("вывернуть" петлю), расправить и затянуть узел, завязать контрольный узел.

"австрийского проводника": Назначение завязывание незатягивающейся петли на веревке (посередине); не требует 3 мин контрольных узлов.

Вязка "австрийского проводника": сложить веревку петлей в левой руке; правой рукой повернуть петлю, зажатую в левой руке, на 360° , левой рукой конец петли и расправить петлю, верхнее кольцо восьмерки завести снизу в нижнее кольцо восьмерки. Верхнее кольцо вести на себя, вниз и снизу вверх в нижнее кольцо расправить и затянуть узел.

2.3. Специальные узлы:

Назначение "схватывающего" узла - "прусик": Обеспечение скользящего соединения веревок и закрепления одной веревки на 3 мин другой при наличии нагрузки.

<u>Вязка узла "прусик" петлёй:</u> применяется при подъеме из трещин на "стременах", для привязывания к веревке; для страховки при спуске - подъеме по вертикальным перилам для самостраховки веревке. на натянутой Подогнать необходимого размера; сделать два оборота петлей вокруг

Проводник, завязанный посередине веревки, контрольных узлах нуждается.

Предварительно слушатели должны связать петлю ИЗ репшнура.

Показать способ передвижения и ослабления после затягивания.

3мин

веревки, пропуская ее внутрь самой себя; расправить и слегка затянуть узел. Вязка узла "прусик" - концом: Отмерить конец нужной длины; наложить конец на веревку сверху и правой рукой сделать два оборота вокруг веревки слева направо от себя; перекинуть конец налево и сделать два оборота снизу вверх и слева направо на себя, пропуская конец в образовавшуюся петлю; расправить и		
затянуть узел.	3 мин	
<i>Назначение узла "стремя":</i> привязывание веревки		
незатягивающейся петлей и незатягивающимся узлом.		
Вязка узла "стремя" петлей: взяться руками за верёвку на расстоянии друг от друга, необходимом для получения стремени нужного размера; накинуть правой на левую петлю и придержать ее большим пальцем левой руки; накинуть и придержать вторую петлю правее первой; вторую петлю поместить под первой, не поворачивая плоскости петли; одеть обе петли; одеть обе петли на предмет; затянуть узел. Вязка узла "стремя" концом: отмерить конец нужной длины; наложить веревку сверху и сделать оборот вокруг предмета, выпустив конец слева; сделать оборот правее первого, выпустив конец между оборотами; затянуть "стремя". Назначение "двойного проводника" ("заячьи уши"): Для подъема пострадавшего из трещины, для пристежки к карабину грудной обвязки. Вязка двойного проводника" ("заячьи уши"): отмерить конец нужной длины; сложить веревку петлей и взять в левую руку; начать вязать узел проводника, но петля протаскивается не полностью и оставшийся конец петли накидывается на вытащенную не до конца часть петли; расправить и затянуть узел.	3 мин	
Заключительная часть: Ответы на вопросы слушателей	5 мин	Еще раз подчеркнуть важность знания и умения вязать узлы для спортивного туризма

3.

РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ РАССТОЯНИЯ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

(Методическая разработка Скрипченко И.Т., Козина Ж.Л. Днепропетровский институт физкультуры и спорта, Харьковский национальный педагогический университет им.Г.С.Сковороды)

Аннотация. В работе представлена методика развития точности восприятия расстояния, которая

заключается в применении специальных упражнений на развития точности восприятия расстояния «на глаз»

и целенаправленной работе с иллюзионными рисунками, восприятие которых при должной концентрации

внимания становится реальным. Развитие точности восприятия расстояния является важным навыком для адекватной работы с картой.

Ключевые слова: ориентирование, карта, восприятие, иллюзия, расстояние, рисунок. Введение.

Одним из важных резервов повышения спортивных результатов ориентировщиков является работа с картой на местности [5,6]. Работа с картой - это основной атрибут соревновательного поведения спортсмена-ориентировщика, отличающий его от других беговых видов спорта, поэтому в спортивном ориентировании одной из главных задач педагогического процесса является развитие способности спортсмена к эффективной работе с картой. Для точного ориентирования спортсмену необходимо уметь оценивать пройденное расстояние, определять направление движения, опознавать ориентиры [5]. Это

требует напряженной умственной деятельности, которая включает в себя получение и обработку

информации, заложенной в карте, запоминание местности и выбор оптимального пути движения между контрольными пунктами [6]. Поиск «выигрышного» стиля мышления, а значит «выигрышной» траектории передвижения спортсмена, может стать определяющим для выявления способов улучшения спортивного результата. Немаловажную роль при этом играют индивидуальные психологические свойства личности спортсмена-ориентировщика, помогающие ему справиться с напряжением (или, напротив, препятствующие этому). В тренировочном процессе спортсменовориентировщиков широко используются специфические упражнения. Прежде всего, это задания, основанные на материале спортивных карт: таблицы памяти, выбор пути движения, подсчет количества знаков, легенды, набор высот, поиск отдельно предложенного

фрагмента на целой карте («Перевертыши») и другие [5].

В процессе спортивной подготовки необходимо совершенствовать не только знание карты и умение ею пользоваться, но и развитие специфических способностей, таких, как восприятие расстояния.

Восприятие расстояния может осуществляться на местности и на карте. Для развития восприятия

расстояния на местности в спортивном ориентировании разработаны специальные упражнения, а методика развития восприятия расстояния на карте только начинает формироваться.

Однако имеющиеся в арсенале педагога по спортивному ориентированию упражнения не

систематизированы и предлагаются авторами научно-методических разработок только списком в форме рекомендаций.

С этих позиций целенаправленное развитие специальных способностей восприятия является

важнейшим компонентом процесса современной спортивной подготовки в спортивном ориентировании.

Цель работы — разработать методику развития специальных способностей ориентировщиков,

связанных с восприятием расстояния на карте.

Результаты исследования.

В процессе анализа литературных данных и собственной творческой деятельности была разработана методика развития точности восприятия расстояния на карте. Было выявлено, что в ориентировании

существует два способа измерения расстояния на карте: по линейке и глазомерный; а на местности - три: © СкрипченкоИ.Т., КозинаЖ.Л., 2009

глазомерный, по времени движения и по количеству шагов. Основным способом измерения расстояния на местности считается подсчет пар шагов. Менее точным, хотя и очень быстрым, а часто и единственно возможным, является глазомерный способ оценки. Именно этот метод является основным также для развития точности восприятия расстояния на карте. Предлагаем примерные упражнения для развития этих способностей.

Упражнение № 1

. От начальной точки в направлении стрелки отложите» на глаз» отрезки длиной 1) 14 мм, 2) 9 мм, 3) 12 мм, 4) 17 мм, 5) 27мм, 6) 31 мм, 7) 22 мм, 8) 13 мм, 9) 6 мм, 10) 39 мм. Прежде, чем отложить очередной отрезок, прикройте предыдущие. Проверьте результаты.

Рассчитайте ошибку. Суммарная ошибка не должна превышать 20 мм.

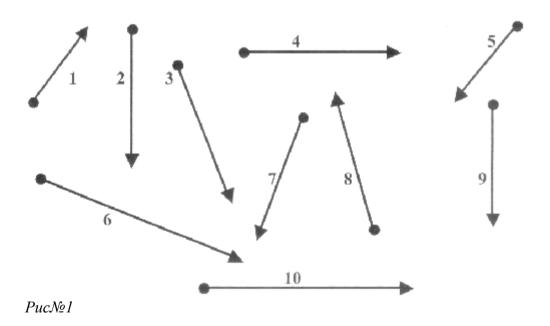
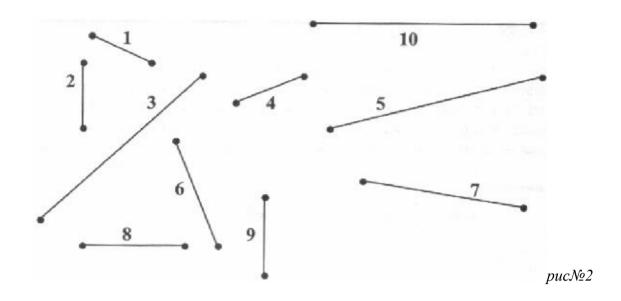


 Рис. 1. Иллюстрация упражнения 1

 Запишите результат:______ мм. Ошибка:______ мм.

Упражнение № 2.

Определите «на глаз» длину отрезков, показанных ниже (с точностью до мм)



Puc. 2. Иллюстрация упражнения 2 Запишите полученные результаты:

Результат		Данные по линейке	Результат		Данные по линейке
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5			10		

Проверьте результат с помощью линейки. Определите ошибку в %. Суммарная ошибка не должна превышать 10%.

Упражнение № 3. Определите длину извилистых линий

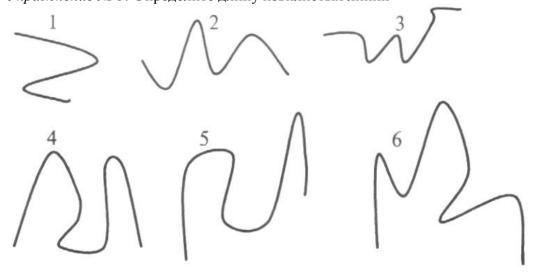


Рис. 3. Иллюстрация упражнения 3 Проверьте результаты с помощью курвиметра или нитки. Запишите полученные результаты.

Упражнение № 4. Самостоятельно нарисуйте извилистые линии длиной: 4 см, 8 см, 6,5 см, 5 см, 11

см. Проверьте результаты с помощью курвиметра.

При работе над развитием точности восприятия размера и формы объекта необходимо также

учитывать возможность возникновения зрительных иллюзий, когда объект воспринимает не точно, а с некоторыми искажениями. Такие зрительные иллюзии подмечены давно, их эффекты изучаются в физиологии, психологии [1,2,3,7], однако практически не применяются на практике для развития точности восприятия. Мы предлагаем применение известных иллюзионных рисунков для развития точности восприятия расстояния у ориентировщиков. Упражнения заключаются в том, чтобы, глядя на иллюзионный рисунок, добиться его точного, не иллюзионного восприятия. Приводим примеры иллюзионных рисунков.

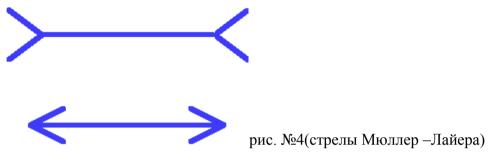
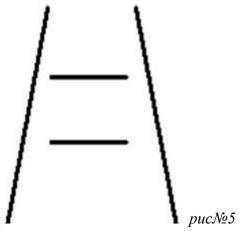


Рис. 4. Иллюзия Мюллера-Лайера, или иллюзия стрелы

Рисунки 4—6 демонстрируют многие из наиболее известных иллюзий. Они носят имена открывших их исследователей, главным образом, психологов, работавших в Германии в прошлом столетии [4,7,8], — однако удобнее было бы дать некоторым из них описательные названия. Наиболее известным из рисунков такого рода являются стрелы Мюллер-Лайера, изображенные на рис. 4. Это просто пара стрел, древки которых одинаковой длины, но одна стрела имеет наконечники с расходящимися, а другая со сходящимися к древку концами. Стрела с расходящимися наконечниками кажется длиннее, хотя фактически обе стрелы одинаковой длины.

Для развития точности восприятия расстояния следует, глядя на рисунок, добиться правильного

восприятия длины «стрел». Для этого необходимо отвлечься от «наконечников» стрел, а сосредоточить свое внимание на длине линий. При достаточной концентрации иллюзия исчезает.



Второй пример также хорошо известен, и специалисты называют его фигурой Поицо. Он состоит

всего из четырех линий: двух одной и той же длины, идущих рядом, но сходящихся, и между ними двух других, равных по длине и параллельных (рис. 5). Одна из линий,

расположенная в узкой части пространства, заключенного между двумя сходящимися линиями, кажется длиннее, хотя фактически обе параллельные линии одинаковой ллины.

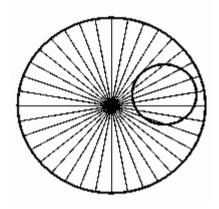
Рис. 5. Иллюзия Понцо, или иллюзия железнодорожных путей

Для того, чтобы воспринять длины параллельных линий реально, следует отвлечься от сходящихся линий и сосредоточиться на параллельных. При достижении необходимого уровня концентрации иллюзия исчезает.

Наконец, мы имеем рисунки, на которых квадрат и круг искривляются на фоне круговых или

Скрещивающихся линий (рис. 6).

Рис. 6. Влияние фона, вызывающее искажение фигуры



Для того, чтобы воспринять искажаемый круг реально, следует отвлечься от круговых линий и

Сосредоточиться на внутренней окружности. При достижении необходимого уровня концентрации иллюзия исчезает.

В настоящее время физиологическая природа возникновения зрительных иллюзий не объяснена,

однако применение иллюзионных рисунков на практике является эффективным средством развития точности восприятия расстояния на карте у ориентировщиков. Мы рекомендуем применение в учебно- тренировочном процессе ориентировщиков упражнений для развития способности определения расстояния

«на глаз» и иллюзионных рисунков, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным, что является важным навыком для адекватной работы с картой.

Выводы.

1. В процессе спортивной подготовки ориентировщиков необходимо совершенствовать не только

знание карты и умение ею пользоваться, но и развитие специфических способностей, таких, как восприятие расстояния.

2. В процессе анализа литературных данных и собственной творческой деятельности была

разработана методика развития точности восприятия расстояния на карте, которая заключается в

применении специальных упражнений на развития точности восприятия расстояния «на глаз» и

целенаправленной работе с иллюзионными рисунками.

3. Применение в учебно-тренировочном процессе ориентировщиков упражнений для развития

способности определения расстояния «на глаз» и иллюзионных рисунков, восприятие которых при должной концентрации внимания становится реальным, является важным навыком для адекватной работы с картой.

В перспективнее предполагается дальнейшее изучение физиологических механизмов восприятия и разработка методик

Литература:

- 1. Артамонов И.Д. Иллюзии зрения / Артамонов И.Д. М., 1961. 168 с.
- 2. Дёмин П. Физические эксперименты и психологические иллюзии / Дёмин П. М., 2006.-145~c.
- 3. Покровский В.М. Физиология человека / Покровский В.М. М., 2003. 458 с.
- 4. Регори Р.Л. Глаз и мозг / Регори Р.Л. М., 1970. 246 с.
- 5. Роговский В.Ф., Соловых Т.К. Спортивное ориентирование // Спортивная энциклопедия Беларуси. Минск: БелЭн, 2005. С.317- 318.
- 6. Соловых Т.К. Научное обеспечение подготовки туристов в технике и тактике спортивного

ориентирования / Соловых Т.К. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту: науковамонографія за редакцією проф.. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ),

2007. - №6. - C. 273-276.

- 7. Толанский С. Оптические иллюзии / Толанский С. Москва 1967. 247 с.
- 8. Шиффман X. Ощущение и восприятие / Шиффман X. СПб., 2003. 327 с.___

Результативность спортивных достижений объединения «Виктория» в $2013\Gamma-2016\Gamma$.

№	Название соревнований,	Учебный год	место
J 1=	конкурсов	з теоный год	Meero
1	Городской слет – туристов –	2013 -2014	3
	краеведов, посвященный году		
	Истории, 25 – летию Станции		
	детского и юношеского туризма и		
	экскурсий		
2	Городские соревнования для	2013 - 2014	1
	младших школьников «Старты		
	надежд» по спортивному ориентир.		
3	Открытое первенство	2013 - 2014	2
	г. Новотроицка по спортивному		
	ориентированию «Золотая осень»		
4	Городской конкурс по технике вязке	2013 - 2014	2
	узлов и медицине		
5	Спортивное ориентирование	2013 - 2014	2
	«Закрытие сезона»		
6	Городской слет – туристов –	2013 - 2014	1
	краеведов, посвященный году		
	Литературы, Космонавтики.		
7	Городской конкурс по технике вязке	2014 - 2015	2
	узлов и медицине		
7	Городской конкурс по топографии	2014 - 2015	1
8	Спортивное ориентирование	2014 - 2015	2
	«Звездочка»		
9	Краеведческая викторина «Летопись	2014 - 2015	1
	родного края»		
10	Конкурс военной песни	2014 - 2015	2
11	Городской конкурс по технике	2014 - 2015	2
	туризма (экология, геология)		
12	Городской слет туристов –	2014 - 2015	1
	краеведов, посвященный городу		
	Новотроицку – ровеснику Победы		
	(вело, газета, краеведы)		
13	Городской слет – туристов –	2014 - 2015	2
	краеведов(«Природа и мы»,		
	художественная самодеятельность)		
14	Открытое первенство СДЮТурЭ на	2015 - 2016	2
	«дистанции пешеходная группа»		
15	Городские соревнования для	2015 - 2016	1
	младших школьников «Старты		
	надежд» по спортивному ориентир.		
16	Открытое первенство	2015 - 2016	3
	г. Новотроицка по спортивному		

	ориентированию «Золотая осень»		
17	Конкурсная программа «Идем в	2015 - 2016	1
	поход!»		
18	Городской конкурс по топографии в	2015 - 2016	3
	младшей группе		



Победители по с/о «Новотроицкая снежинка», 2014г



Соревнования по спортивному ориентированию «Подснежник», 2014г



Спортивное ориентирование «Российский азимут», 2015г.



Городской слет туристов – краеведов (2014 г – команда «Виктория» 1 место среди младших школьников)



Приложение№7