

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Свердловской области «Дворец молодёжи»  
Отделение туризма и краеведения

Принята на заседании  
научно-методического совета  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
Протокол № 4 от 04.06.2020 г.

Утверждаю:  
Директор  
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»  
К.В. Шевченко  
Приказ № 237 от 15.06.2020 г.



Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Туризм-это здорово!»

Возраст учащихся: 10-17 лет,  
Срок реализации: 3 года

Согласовано:  
Начальник ОТиК  
 И.Н. Шинкаренко  
« 01 » июня 2020 г.

Авторы-  
составители:  
Велижанина А.Б., методист;  
Березина О.А., старший методист;  
Антуганова М.С., Сидоров В.П.,  
педагоги дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 г

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Туризм – это здорово!» (далее – программа) – туристско–краеведческой направленности.

В современных условиях одна из острых проблем является проблема физического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Большинство детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за компьютерами, смартфонами, планшетами, что становится причиной ухудшения их здоровья, снижения физических показателей. Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество, но помимо плюсов, становится причиной того, что дети все чаще ограничиваются виртуальным общением.

Ещё одной, не менее важной проблемой является то, что дети, проявляя интерес к туризму и краеведению, не имеют определенных знаний и навыков туристско–краеведческой деятельности, выживания в экстремальных условиях, оказания первой медицинской помощи.

**Актуальность программы** заключается в том, что она призвана способствовать решению обозначенных проблем: удовлетворить потребности детей и их родителей в данном направлении дополнительного образования, дать юным туристам–краеведам основы знаний походной деятельности, первой медицинской помощи, развить их физические показатели, сформировать мотивацию к изучению родного края, участию в туристических мероприятиях, привить навыки выживания в экстремальных ситуациях. В условиях туристической деятельности учащиеся получают навыки взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия, у них формируются чувства гражданственности и патриотизма, такие качества характера, как толерантность, желание прийти на помощь. Туристско-краеведческая деятельность –мощный катализатор всестороннего развития ребёнка.

**Отличительной особенностью программы** является ее многофункциональность. Она может быть реализована как в течение учебного года, так и в период летней оздоровительной кампании, на базе определенного образовательного учреждения или частично, когда различные образовательные учреждения используют только интересующие их отдельные разделы и темы программы.

По уровню освоения материала программа разноуровневая, предусматривает стартовый, базовый уровни (см.Таб.1)

По форме организации образовательного процесса программа является модульной, общий объём освоения каждого модуля различен (см. Таблицу 2).

Таблица 1.

Модуль Уровень освоения	Туристский триатлон	Пешеходный туризм	Лыжный туризм	Спортивный туризм-дистанции
Стартовый	+	+		+
Базовый	+	+	+	+

Модули стартового уровня предполагают обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Предназначен для обучающихся, не принимавших ранее участия в туристско-краеведческой деятельности или имеющих небольшой туристский опыт. При этом по окончании стартового уровня предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 1-2 класса и по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) статуса.

Модули базового уровня предполагают углублённое изучение модуля, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма на длинных и коротких дистанциях 2-3 класса по спортивному ориентированию школьного и городского (районного), областного статуса.

**Адресат программы:** программа ориентирована на обучение детей с 10 до 17 лет.

**Режим занятий:** учебные занятия проводятся 2-3 дня в неделю. Основная часть программы отведена практическим занятиям, в каждом модуле занятия ведутся в своём режиме, по своему учебно-тематическому плану, решаются помимо общих, специальные задачи, и планируются свои результаты обучения.

**Форма обучения:** очная.

Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 10-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать. Для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно-полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 13-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности

суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

Программа предусматривает два вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков.

Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

Занятия в объединении носят преимущественно практический характер, учащиеся приобретают умения и навыки по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания.

**2. Целью** данной программы является формирование физически здоровой и нравственно устойчивой личности, посредством вовлечения ее в активную туристско–краеведческую деятельность.

Задачи:

- Обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;
- Развитие личностных свойств и качеств: самостоятельности, целеустремлённости, дисциплинированности, ответственности и взаимоуважении;
- Формирование устойчивого интереса к выбранному виду деятельности;
- Формирование личностно-ценностного отношения к своему родному краю, пробуждение деятельной любви к малой родине.

Таблица 2

### Общий учебный план

Модуль	Год обучения	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Туристский триатлон	Стартовый уровень				Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий.
	1	52	164	216	
	Базовый уровень				
	2	24	192	216	
Итого:				432 час.	

Пешеходный туризм	Стартовый уровень				Наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнования.
	1	27/50	81/166	108/216	
	Базовый уровень				
	2	53	163	216	
	3	33	183	216	
Итого:				540/ 648час.	
Лыжный туризм	Базовый уровень				Наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий, соревнования.
	2	23	85	108	
	3	12	96	108	
	Итого:			216 час.	
Спортивный туризм-дистанции	Стартовый уровень				Наблюдение, тестирование, учебно-тренировочный выход, соревнование.
	1	26/39	190/285	216	
	Базовый уровень				
	2	39	285	324	
	3	37	287	324	
Итого:				864 час.	

По окончании освоения одного или нескольких модулей, обучающему выдаётся свидетельство об обучении при условии полного усвоения общего объёма модуля и прохождения промежуточной и итоговой аттестации. В случае не полного освоения модуля или досрочном прекращении освоения модуля выдаётся справка.

### **Учебно-тематические планы и содержание модулей.**

#### **Модуль «Туристский триатлон»**

Модуль включает в себя материал по трём вида спорта: спортивный туризм, ориентирование, скалолазание. Данные интереснейшие виды спорта сочетают в себе не только физические, но психологические и интеллектуальные нагрузки. Соревнования и тренировки в естественных природных условиях делают эти виды доступными и оказывают эстетическое и оздоровительное воздействие на детей. В последнее время все труднее выезжать на природу для занятий, в связи с чем появляются новые искусственные спортивные объекты, такие как скалодром, туристские полигоны, позволяющие заниматься любимыми видами спорта в любую погоду, независимо от времени года и в шаговой доступности.

Модуль предусматривает оздоровительную деятельность, что крайне необходимо для школьников 10-14 лет, в период их физического роста. Многие системы органов в этом возрасте, особенно опорно-двигательная и сердечно-сосудистая системы активно развиваются, но в условиях интенсивной школьной нагрузки и возрастающей гиподинамии физическое развитие современного школьника требует серьезной коррекции.

**Актуальность модуля** заключается в реализации устремлений детей к занятиям экстремальными видами спорта, где они смогут почувствовать не только пределы своих возможностей, но и правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и реальные риски для жизни и здоровья, оценить свои возможности и ресурсы дальнейшего взросления. С другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта. Программа дает возможность решать сложные задачи по спасению, жизнеобеспечению и даже выживанию при возникновении чрезвычайных ситуаций, отрабатывать коллективные действия по решению проблем спасения. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия данными видами спорта, способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности, данная программа является разумным компромиссом между умственной и физической нагрузкой.

**Новизна модуля** в том, что в нем объединены несколько смежных видов спорта, таких как ориентирование, туризм и скалолазание, что позволяет оптимизировать способы физического, интеллектуального и волевого развития подростков как необходимого условия их продуктивной социализации.

По уровню освоения данный модуль является разноуровневым, но, стартовый уровень не требует от учащихся специальной подготовки.

На втором году обучения – базовый уровень, добавляется раздел «Поисково-спасательные работы», который включает в себя различные элементы из ранее изученных тем, что способствует изучению способов выживания и преодоления неблагоприятных факторов при чрезвычайных ситуациях в природной среде. Более глубоко изучается раздел - спортивный туризм, дисциплина–дистанция, особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, как залого успешного освоения модуля.

Модуль составлен таким образом, что практические занятия составляют большую часть и направлены на закрепление, дополнение теоретических знаний и сознательного применения их подростками на практике.

Модуль адресован детям от 10 до 14 лет. Этот возраст самый интересный в плане развития межличностного общения и эмоционально насыщенности, потому что именно в это время всё вокруг воспринимается ребёнком осознанно. Подросток любознателен, он познает мир через общение с окружающими, с науками, с природой, с искусством, с социальной средой – ищет пути решения многих не понятных пока для него вопросов. Важно и то, что подросток начинает активно интересоваться своим внутренним миром и проектировать своё будущее, что служит стимулирующими источниками для поиска им различных способов самореализации. Именно в этом возрасте у детей проявляется большой интерес к экстремальным видам спорта.

**Общий объём** составляет 432 часа, по 216 часов на каждый год обучения. Освоение модуля рассчитано на 2 года обучения. Рекомендованное количество обучающихся в группе от 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН. Второй год обучения не более 12 человек.

**Цель:** формирование основных знаний, умений, навыков по туристскому триатлону, включающему спортивный туризм, скалолазание, ориентирование для самоопределения обучающихся, их оздоровления и физического развития.

**Задачи:**

#### Развивающие:

- Развитие тактического мышления, таких его качеств как гибкость, оперативность, умение принять решение в конкретной ситуации;
- Развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств личности;
- Всестороннее физическое развитие подростков.

#### Воспитательные:

- Формирование морально-этических норм спортивного поведения;
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- Воспитание ответственного отношения к окружающей природной среде, к личному здоровью как индивидуальной и общественной ценности.

#### Обучающие:

- Формирование знаний в сфере спортивного туризма, ориентирования, скалолазания;
- Освоение знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях, о влиянии их последствий на безопасность личности;
- Обучение начальным навыкам спортивного туризма, ориентирования, скалолазания, приемам оказания первой доврачебной помощи в травмоопасных ситуациях;
- Обучение практическим навыкам и умениям безопасного поведения в экстремальных ситуациях, оказанию само и взаимопомощи.

### Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	
1.1	Спортивный туризм, скалолазание, ориентирование, история развития	3	3	-	Опрос, исходная диагностика осведомленности подростков
1.2	Узлы	6	3	3	Беседа, выполнение упражнений
1.3	Электронная отметка –XXI век!	3	2	1	Беседа
<b>2.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	
2.1	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	3	2	1	Разучивание комплекса гимнастических упражнений
2.2	Основные приемы оказания первой помощи	6	3	3	Выполнение заданий
<b>3.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
3.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	3	3	-	Опрос, текущий контроль

3.2	Личное и групповое снаряжение	3	2	1	Выполнение практических заданий
3.3	Тактика прохождения дистанций	12	3	9	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
3.4	Техника преодоления препятствий	18	4	14	Решение проблемных ситуаций, выполнение упражнений
<b>4.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	
4.1	Основы топографии и картографии	9	6	3	Выполнение тренировочных упражнений
4.2	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	9	4	5	Выполнение упражнений и заданий
4.3	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию на местности	6	6	-	Опрос, учебные соревнования
4.4	Техника и тактика ориентирования на местности на соревнованиях	12	1	11	Выполнение упражнений и заданий
<b>5.</b>	<b>Скалолазание</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	
5.1	Снаряжение скалолаза	4	3	1	Беседа
5.2	Основы техники скалолазания	15	3	12	Выполнение заданий
5.3	Страховка, самостраховка, работа с веревкой	15	3	12	Выполнение заданий
<b>6.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	Выполнение заданий, сдача нормативов
<b>7.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	
7.1	Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника.	15	2	13	Выполнение упражнений
7.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	15	2	13	Выполнение упражнений
7.3	Специальная физическая подготовка скалолаза.	16	2	15	Выполнение упражнений
<b>8.</b>	<b>Антикоррупционное просвещение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа, кроссворд.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>52</b>	<b>164</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Тема 1. Введение



Теория: Знакомство с группой. Порядок тренировок. Расписание занятий. Форма одежды на практические и теоретические занятия.

### 1.1. Спортивный туризм, ориентирование, скалолазание, история развития

Теория: Что такое туризм и кто такие туристы. История туризма. Спортивный туризм, его виды. Развитие спортивного туризма в Свердловской области. Главные туристские старты в России. История возникновения и развития скалолазания. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе. Ориентирование как вид спорта и отдыха. Краткий исторический обзор развития ориентирования. «Российский Азимут».

### 1.2. Узлы.

Теория: Узлы, применяемые в туризме и скалолазании: проводник, восьмерка, штык, булинь, срединный, австрийский, штоковый, стремя на опоре, карабинная удавка. Спортивное и прикладное назначение узлов.

Практика: Вязание узлов из основной веревки. Техника быстрого развязывания узлов.

### 1.3. Электронная отметка –XXI век!

Теория: Электронная отметка, особенности применяемой электронной отметки в видах спортивный туризм, ориентирование и скалолазание: SPORTident, Марафон-электро, SFR, и др. Электронная отметка SPORTident: ЧИП и станция электронной контактной отметки. Оснащение и способы крепления ЧИПа. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА». Отметка, звуковой сигнал, световой индикатор.

Практика: Подгонка ЧИПА для дистанций ориентирование и пешеходная. Действия участника с ЧИПом на старте, станции «ОЧИСТКА» и «ПРОВЕРКА», «СТАРТ», «ФИНИШ».

## **Тема 2. Основы гигиены и первая помощь**

### 2.1. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

### 2.2. Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые, первая помощь пострадавшему. Кровотечения, раны и их обработка. Промывание желудка.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Наложение

жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Выполнение заданий.

### **Тема 3. Основы туристско-спортивной подготовки**

#### **3.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях.**

Теория: Соблюдение правил безопасности в спортивном туризме на занятиях и соревнованиях. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности на соревнованиях и тренировках.

Практика: Опрос по правилам техники безопасности при проведении туристских соревнований. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от местности и погодных условий.

#### **3.2. Личное и групповое снаряжение**

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста. Специальное туристское снаряжение. Правила эксплуатации и требования к групповому (командному) снаряжению. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения (карабинов, рукавиц, жумара) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка личного снаряжения. Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Выполнение заданий.

#### **3.3. Тактика прохождения дистанций**

Теория: Понятие о тактике соревнований. Тактические действия на старте, на дистанции, на финише. Раскладка сил на дистанции. Действия при преодолении препятствия в зависимости от уровня технической и физической подготовки.

Практика: отработка различных тактических вариантов прохождения дистанций по спортивному туризму; анализ и разбор соревнований.

#### **3.4. Техника преодоления препятствий**

Теория: Препятствия, встречающиеся на соревнованиях по спортивному туризму, их описание, методы преодоления.

Практика: переправа по бревну (в том числе и качающемуся) способом маятник и по перилам, маятник, параллельные перила, навесная переправа, «бабочка», «путаница». Преодоление склонов: подъем, спуск спортивным способом. Техника свободного лазания.

### **Тема 4. Ориентирование на местности**

#### **4.1. Основы топографии и картографии**

Теория: Карта для спортивного ориентирования и карта топографическая – их общность и различия. Создание топографической основы местности. Создание спортивной карты на топографической основе. Рисовка простейшей карты (необходимые умения, навыки, инструменты). Масштаб карты.

Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс как карта. Карты летние и зимние.

Практика: Глазомерная съемка туристского полигона.

#### 4.2. Основы техники и тактики спортивного ориентирования

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена. Символьные знаки легенд. Их классификация. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

#### 4.3. Краткие сведения и правила по ориентированию на местности

Теория: Виды соревнований по ориентированию (в заданном направлении, по выбору, маркированной трассе). Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

### **Тема 5. Скалолазание**

#### 5.1. Снаряжение скалолаза

Теория: Личное снаряжение: обувь, страховочная система (обвязка), мешочек для магнезии, каска. Групповое снаряжение: веревки, оттяжки, зажимы, тормозные устройства.

Практика: подгонка личного снаряжения под учащегося.

#### 5.2. Основы техники скалолазания

Теория: Техника лазания по тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника лазания по вертикальной стене. Техника лазания траверсом. Спуск лазанием. Методика освоения и совершенствования технических приемов. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки.

Практика: Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать, нужный прием, рассчитывать по времени силы.

### 5.3 Техника страховки и самостраховки, работа с веревкой

Теория: Виды страховки на скалах, искусственном рельефе. Правила самостраховки. Изучение и страховка правилом «коромысло». Изучение способов прощелкивания веревки в страховочный карабин. Изучение способов маркировки веревки. Виды страховки – гимнастическая, верхняя, нижняя. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применение верхней страховки. Узлы, разрешенные правилами для применения верхней страховки. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины. Требования к страховочному карабину. Страховочная «восьмерка», другие страховочные тестированные устройства. Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип действия и применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки, расстояние между ними. Страховочные оттяжки и карабины; к страховочным оттяжкам и карабинам, к страховочной веревке для нижней страховки. Особенности расположения веревки на трассе, ошибки. Особенности страховки в нижней части трассы, комбинированная страховка. Требования к площадке старта и к площадке применения.

Практика: Отработка действий страховщика в зависимости от момента лазанья. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Отработка техники вщелкивания веревки в карабин оттяжки. Ошибки вщелкивания и последствия (отработка). Отработка взаимодействия (устные команды) спортсмена и страховщика.

### **Тема 6. Общая физическая подготовка**

Практика: В зависимости от содержания основной части тренировки используется общая, силовая или скоростная разминки. Время на разминку 15-20 минут. Общеразвивающие упражнения: наклоны, приседания, круговые движения рук, ног, туловища. Упражнения для развития функциональной выносливости: кросс по пересеченной местности в среднем темпе (15-20 мин). Упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие: переправа по качающемуся бревну. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

#### 7.1. Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника

Теория: Особенности специальной физической подготовки в туризме. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика: Упражнения и игры на развитие выносливости и быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности открытой, закрытой, в том числе и заболоченной, на дистанции от 1 до 3 км. Бег в гору. Развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину. Развитие силы: ходьба «гусиным» шагом в полуприседе, выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с

помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища. Метание различных предметов. Развитие гибкости: ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, полушпагаты, шпагаты, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

#### 7.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъемов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег семенящий, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь», бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

#### 7.3. Специальная физическая подготовка скалолаза

Практика: Развитие силы рук, плечевого пояса, пальцев рук: динамическая сила, подтягивание на перекладине на скорость по 5-7 раз 8 подходов, отдых между подходами 1,5-2 мин, подтягивание на большом зацепе. Развитие статической силы. Вис на зацепе (различная толщина) 5 подходов, паузы между подходами от 3 мин до 1 часа. Вис на 2 или 3,4 зацепах в течение 10-15 минут на согнутых руках (угол сгибания меняется по минутам от 45, 90, 120 градусов). Отдых, отпустив зацепы, не более 5-7 секунд, встряхнув руками. Поднос ног к перекладине с фиксацией ног под углом 90 градусов в течение 1-3 сек. Наклоны туловища (руки за голову, ноги закреплены) и перед собой, вправо, влево. Упражнения для развития силы ног: приседания на одной ноге по 5-7 раз на скорость, 5 подходов.

### Тема 8. Антикоррупционное просвещение

Теория: Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Решение кроссворда, просмотр мультфильма.

#### **По завершению первого года обучения, обучающиеся должны знать:**

- способы преодоления различных естественных препятствий;
- правила участия в соревнованиях;
- алгоритм действий на старте с системой электронной отметки;
- основы безопасности на тренировках и соревнованиях.

#### **По завершению первого года обучения, обучающиеся должны уметь:**

- преодолевать несложные естественные препятствия;
- оказывать доврачебную медицинскую помощь;
- ориентировать карту;
- пользоваться компасом и картой;
- правильно применять узлы;

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног.

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты:

- наличие активной жизненной позиции, восприимчивость к критике;
- развитие познавательной самостоятельности;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- усвоение правил индивидуального безопасного поведения в повседневной жизни.

#### Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям спортом;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовать сотрудничество и формулировать своё мнение.

#### Предметные результаты:

- умение подгонки личного и группового снаряжения;
- умение правильно выполнять приёмы работы на дистанциях-пешеходных;
- ведение дневника самоконтроля и применение пульсометра;
- совершенствование техники кроссового бега;
- умение ориентироваться с применением спортивной карты;
- умение поддержать свою физическую форму.

### Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм как вид спорта</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
1.1	Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма	6	3	3	Опрос
1.2	Туристская подготовка	30	2	28	Выполнение упражнений
1.2	Соревнования по спортивному туризму	6	1	5	Участие в соревнованиях на дистанциях – пешеходных 1-2 класса
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	

2.1	Основы спортивного ориентирования	33	6	27	Выполнение заданий, решение проблемных ситуаций
2.2	Спортивный инвентарь ориентировщика	3	2	1	Опрос, текущий и итоговый контроль, диагностика, самодиагностика и самооценивание уровня подготовки подростком
<b>3.</b>	<b>Поисково-спасательные работы</b>	<b>39</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	
3.1	Поисково-спасательные работы в природной среде	15	6	9	Выполнение упражнений и заданий
3.2	Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера	14	9	5	Опрос, выполнение упражнений. Тест.
3.3	Организация лагеря, снаряжение спасателя.	7	4	3	Выполнение упражнений
3.4	Подача аварийных знаков	3	2	1	Выполнение упражнений, тест.
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>-</b>	<b>51</b>	Выполнение заданий, сдача нормативов
<b>5.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	
5.1	Специальная физическая подготовка туриста-пешеходника	24	-	24	Выполнение упражнений
5.2	Специальная физическая подготовка ориентировщика	24	-	24	Выполнение упражнений
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Тема 1. Спортивный туризм, как вид спорта

1.1. Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

1.2. Туристская подготовка

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Границы этапов, контрольные линии. Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций. Разделение обязанностей между членами связки, команды. Организация командной страховки. Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка

перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов. Работа на этапах, оборудованных судейскими снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки.

### 1.3. Соревнования по спортивному туризму

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов, награждение победителей.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях 1-2 класса.

## **Тема 2. Ориентирование на местности**

### 2.1. Основы спортивного ориентирования

Теория: Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Изображение рельефа на картах. Высота сечения. Понятие горизонтали, берг-штриха. Формы рельефа. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы. Крупные, средние и мелкие формы рельефа. Микрорельеф. Определение крутизны и протяжённости склонов. Основные и вспомогательные горизонтالي. Отдельные типы рельефа: мелкосопочный, овражистый, пойменный, горно-холмистый. Внемасштабные элементы рельефа: обрывы, скалы, ямки, холмы, камни, промоины, дамбы, карьеры и т. п. Влияние рельефа на выбор пути. Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты. Обучение выбору пути. Чтение карты вдоль линии меридиан, по «нитке», по выбранному пути. Чтение рельефа по обычной карте, по рельефной карте.

Практика: Упражнения по обучению работы с компасом, взятию азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути.

### 2.2. Спортивный инвентарь ориентировщика

Теория: Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Лыжный инвентарь. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям. Планшет для зимнего ориентирования.

Практика: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

## **Тема 3. Поисково-спасательные работы**



### 3.1. Поисково-спасательные работы в природной среде

Теория: Общие принципы поисковых работ. Поиск заблудившихся в лесу, в дневное и ночное время. Носилки и волокуши. Транспортировка пострадавшего. Движение по бездорожью, снегу, льду, болоту, в пещерах. Преодоление брода.

Практика: Выполнение приемов и способов транспортировки, переноски и спуска пострадавших. Сборка носилок и волокуш. Выполнение приемов и способов преодоления препятствий с пострадавшим.

### 3.2. Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Теория: Общие правила поведения при ЧС. Аварии: химические, радиационные, гидродинамические, транспортные, полное или частичное обрушение здания, аварии на коммунальных системах.

Практика: Подготовка сообщений о возможных авариях в конкретной местности. Написание алгоритма действий.

### 3.3. Организация лагеря, снаряжение спасателя.

Теория: Радиостанция. Нож. Фонарь. Компас. "Спички". Индивидуальный перевязочный пакет. Индивидуальная аптечка. Одежда. Рюкзак. Ремкомплект. Укрытия. Терморегуляция. Согревание: костер, Экстремальное согревание.

Практика: Сбор рюкзака, аптечки, ремнабора. Постановка палатки. Отработка сбора различных видов костров.

### 3.4. Подача аварийных знаков.

Теория: Сигнальные костры. Дымовые сигналы. Международная кодовая таблица. Международная авиационная аварийная жестовая сигнализация. Информационные сигналы. Световые сигналы. Радиосигналы. Звуковые сигналы.

Практика: Выкладка аварийного знака подручными средствами.

## **Тема 4. Общая физическая подготовка**

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60, 300, 500, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки – 2000 м, мальчики – 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-3 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

## **Тема 5. Специальная физическая подготовка**

### 5.1. Специальная физическая подготовка туриста–пешеходника

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции в среднем темпе по 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упорах. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Поднимание ног из положения в висе на натянутых перилах.

### 5.2. Специальная физическая подготовка ориентировщика

Практика: Бег с применением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без него, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперед, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и

вращением туловища. Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в опоре с максимальной частотой шагов (на месте).

**По завершению второго года обучения, обучающиеся должны знать:**

- характеристику видов туризма;
- основы туристской подготовки;
- основы ориентирования;
- основы поисково-спасательных работ
- основные действия при чрезвычайных ситуациях.

**По завершению второго года обучения, обучающиеся должны уметь:**

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- преодолевать искусственные препятствия с помощью личного и командного снаряжения;
- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- оценивать и подводить итоги собственных достижений, уметь контролировать себя в различных ситуациях (волевая саморегуляция);
- выполнять упражнение на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации.
- подавать сигналы бедствия
- транспортировать пострадавшего.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- наличие активной жизненной позиции, интереса к социальным проблемам, восприимчивость к критике;
- развитие познавательной самостоятельности;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной и практической деятельности;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование мотивации к устойчивым занятиям спортом;
- принятие решений и осуществления осознанного выбора при решении задач;
- умение оценить правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её выполнения;
- умение организовать сотрудничество, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

- умение подгонки личного и группового снаряжения;
- умение правильно выполнять приёмы работы на дистанциях-пешеходных;
- ведение дневника самоконтроля и применение пульсометра;
- совершенствование техники кроссового бега;
- умение ориентироваться с применением спортивной карты;
- умение поддержать свою физическую форму.
- умение выживать в трудных природных условиях.

### **Модуль «Пешеходный туризм»**

Туристическая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития личности, способствует изучению своей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность.

Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма.

**Актуальность модуля** обусловлена возросшими опасностями природных катастроф, террористических актов, отчужденности и жестокости между людьми, в современном мире, что диктует необходимость использовать возможности туризма для подготовки обучающихся к действиям в экстремальных ситуациях, для формирования коллективизма, для воспитания взаимовыручки.

**Отличительная особенность модуля** заключается в разноуровневости её освоения (стартовый и базовый уровни), использовании должностно – ролевой системы творческого самоуправления, комплексного содержания и соблюдении принципа постепенного усложнения и увеличения самостоятельной работы. *Стартовый уровень* позволит учащимся получить начальные знания и навыки нахождения в природной среде, *базовый уровень* направлен на более углубленную подготовку с учетом самостоятельного выполнения заданий и умений работать в группе.

**Новизна модуля** заключается в том, что в рамках 3-х летнего цикла обучения, она обеспечивает комплексное гармоничное развитие личности, т.е. органическое сочетание интеллектуального, духовного и физического совершенствования обучающегося

Рекомендуемый состав группы первого года обучения – 15 обучающихся, второго и третьего года – не менее 10 человек. Оптимальный состав группы в походе – 8-10 обучающихся.

**Адресат модуля:** учащиеся 10-17 лет.

**Виды занятий:** теоретические и практические занятия походы, экскурсии, слеты, сборы, игры, зачетные соревнования.

**Режим занятий:** 1 год обучения – 3/6 ч. в неделю (3 занятия в неделю по 1/2 ч.), 2 год обучения – 6 ч. в неделю (2 занятия в неделю по 3 ч.), 3 год обучения – 6 ч. в неделю (2 занятия в неделю по 3 ч.)

**Цель:** развитие творчески активной, социально-адаптивной личности через туристско-краеведческую деятельность.

**Задачи модуля:**

обучающие:

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- привитие первичных обязательных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков –поведенческих, опознавательных;
- получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- выполнение спортивных нормативов.

развивающие:

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания
- воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию Родины.

**Общий учебный план модуля**

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Основы туристской подготовки	47/96	87	52
2.	Топография и ориентирование	16/30	32	20
3.	Краеведение	14/30	24	18
4.	Основы гигиены и первая помощь	7/14	14	11
5.	Общая и специальная физическая подготовка	23/45	34	53
6.	Специальная подготовка туристов-пешеходников		25	9
7.	Техническая подготовка в пешеходном туризме			42
8.	Обеспечение безопасности			10
9.	Антикоррупционное просвещение	1		1
	Всего:	<b>108/216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**Учебно- тематический план 1 года обучения 108 часов.**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>37</b>	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма, воспитательная роль туризма	1	1	-	Беседа, опрос (устный)
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	Выполнение практических упражнений
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	9	1	8	Проведение практических занятий
1.4	Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	Практические занятия, защита презентации «Маршрут моей мечты»
1.5	Питание в туристском походе	5	1	4	Практические занятия, составление книги меню «Туристский кулинар»
1.6	Туристские должности в группе	2	1	1	Ситуативные игры, туристический поход «Оленьи ручьи»
1.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	5	1	4	Зачетный контроль по выполнению комплекса упражнений на лыжах
1.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	3	1	2	Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении препятствий
1.9	Туристские слеты и соревнования	13	1	12	Участие в туристских соревнованиях
1.10	Подведение итогов туристского путешествия	3	1	2	Составление отчета о походе. Изготовление экспонатов для школьного музея
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	2	1	1	Выполнение упражнения по определению масштаба
2.2.	Условные знаки	3	1	2	Топографические диктанты,

					упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	2	1	1	Практические занятия, наблюдения
2.4	Компас. Работа с компасом	2	1	1	Выполнение практических упражнений
2.5	Измерение расстояний	2	1	1	Выполнение тренировочных упражнений
2.6	Способы ориентирования	2	1	1	Практические занятия, составление абрисов отдельных участков.
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	3	1	2	Выполнение практических упражнений
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	3	1	2	Беседы, наблюдения, викторина «Юный краевед»
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	1	4	Прогулки, беседы, наблюдения, экскурсии, посещение музеев, экскурсионных объектов
3.3	Изучение района путешествия	3	-	3	Заслушивание докладов
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2	Практическая работа, беседа, устный опрос
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, проф. заболеваний. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Беседы, опрос (устный), ситуативные игры. Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки
4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1	Беседа, практические занятия, ролевые

					игры на заданную ситуацию
4.3	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	Выполнение практических упражнений, изготовление носилок, волокуш, игровые тестовые задания
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Беседы, опрос (письменный) Оформление дневника самоконтроля
5.2	Общая физическая подготовка	13	1	12	Подвижные игры, эстафеты
5.3	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Зачетный контроль выполнения физических упражнений
<b>6.</b>	<b>Антикоррупционное просвещение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа.
<b>Итого:</b>		<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения (108 час.)

### Раздел 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма

Теория: Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки. Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество». Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Общественно полезная работа. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках

Практика: Беседа, устный опрос по теме.

#### 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода выходного дня, требования к нему. Типы рюкзаков,

спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Личное и групповое снаряжение, требования. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое оборудование.

Практика: Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

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

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности, продолжительность и периодичность привалов в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика: Проведение практических занятий: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

### 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Определение цели и района похода. Специфика пешеходных и лыжных походов. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе путешествия. Организация изучения района похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Распределение обязанностей в группе.

Практика: Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Составление плана-графика движения. Контрольные выходы. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### 1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Организации питания в однодневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем и лыжном путешествии. Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### 1.6. Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы, заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода по окрестностям.

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



Теория: Порядок движения группы на маршруте. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Тропление лыжни. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Торможение падением. Связь и сигнализация. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: Отработка навыков движения колонной. Соблюдение режима движения. Тропление лыжни. Смена направляющего. Подъем «лесенкой», подъем «елочкой». Торможение «плугом», «полуплугом». Знакомство с техникой преодоления естественных и искусственных препятствий. Зачетное отслеживание правильности выполнения упражнений на лыжах по пройденной теме на местности.

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

Теория: Значение схоженности группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, поездках группы на транспорте, в незнакомом населенном пункте. Организация самостраховки. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Практика: Отработка навыков техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении различных препятствий.

#### 1.9. Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

#### 1.10. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Составление отчета о походе. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

## **РАЗДЕЛ 2. Топография и ориентирование**

#### 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Выполнение упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

## 2.2 Условные знаки

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Бергштрих. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика: Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## 2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Выполнение практических занятий по построению на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практика: Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

## 2.4 Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния.

Практика: Выполнение практических упражнений - измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

## 2.5 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практика: Выполнение упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде.

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

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

Практика: Выполнение практических упражнений по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня, по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу.

### **РАЗДЕЛ 3. Краеведение**

#### **3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практика: Знакомство с картой своего края. Проведение краеведческой викторины «Юный краевед».

#### **3.2 Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи**

Теория: Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

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

#### **3.3 Изучение района путешествия**

Теория: Определение цели и района похода. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

Теория: Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практика: Проведение различных краеведческих наблюдений. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

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

#### **4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. Походная медицинская аптечка.**

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Хранение и транспортировка аптечки.

Практика: Выполнение и разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов. Формирование походной медицинской аптечки.

#### 4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Помощь при различных травмах. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Овладение способами обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы практическое оказание помощи). Ролевые игры на заданную ситуацию.

#### 4.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Выполнение практических работ по изготовлению носилок, волокуш, выполнение различных способов транспортировки пострадавшего. Игровые тестовые задания по теме.

### **РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность.

Практика: Письменный опрос по пройденной теме. Оформление дневника самоконтроля.

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес,

динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

### 5.3 Общая физическая подготовка

Теория: Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Выполнение практических упражнений для рук и плечевого пояса, упражнений для мышц шеи, упражнений для туловища, для ног, упражнений с сопротивлением. Подвижные игры и эстафеты. Бег, прыжки. Катание на лыжах. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

### 5.4 Специальная физическая подготовка

Теория: 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 общей и специальной физической подготовке.

Практика: Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## РАЗДЕЛ 6. Антикоррупционное просвещение

Теория: Что значит быть честным? «Что такое коррупция?». «Мы все разные, но у нас равные права». Просмотр видеороликов.

### Учебно - тематический план 1 года обучения (216 час.)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>96</b>	<b>20</b>	<b>76</b>	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-	Беседа, опрос (устный)
1.2	Воспитательная роль туризма	1	1	-	Беседа, опрос (устный)
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Выполнение практических упражнений
1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	2	16	Проведение практических занятий
1.5	Подготовка к походу, путешествию	6	2	4	Практические занятия, защита презентации «Маршрут моей мечты»
1.6	Питание в туристском походе	10	2	8	Практические занятия, составление

					книги меню «Туристский кулинар»
1.7	Туристские должности в группе	4	2	2	Ситуативные игры, туристический поход «Оленьи ручьи»
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	10	2	8	Зачетный контроль по выполнению комплекса упражнений на лыжах
1.9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	6	2	6	Зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении препятствий
1.10	Туристские слеты и соревнования	26	2	24	Участие в туристских соревнованиях
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	Составление отчета о походе. Изготовление экспонатов для школьного музея
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	4	2	2	Выполнение упражнения по определению масштаба
2.2.	Условные знаки	6	2	4	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини- соревнования
2.3.	Ориентирование по горизонту, азимут	4	2	2	Практические занятия, наблюдения
2.4	Компас. Работа с компасом	4	2	2	Выполнение практических упражнений
2.5	Измерение расстояний	3	1	2	Выполнение тренировочных упражнений
2.6	Способы ориентирования	4	2	2	Практические занятия, составление абрисов отдельных участков.
2.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	5	1	4	Выполнение практических упражнений
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	

3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	6	2	4	Беседы, наблюдения, викторина «Юный краевед»
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	10	2	8	Прогулки, беседы, наблюдения, экскурсии, посещение музеев, экскурсионных объектов
3.3	Изучение района путешествия	8	2	6	Заслушивание докладов
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	2	4	Практическая работа, беседа, устный опрос
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, проф. заболеваний	2	1	1	Беседы, опрос (устный), ситуативные игры
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1	Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	Практические занятия, показ ролевых игр на заданную ситуацию
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4	Выполнение практических упражнений, изготовление носилок, волокуш, игровые тестовые задания
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-	Беседы, опрос (письменный)
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	3	1	2	Оформление дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	26	1	25	Подвижные игры, эстафеты

5.4	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Зачетный контроль выполнения физических упражнений
6.	Антикоррупционное просвещение	1	1	-	Беседа.
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения (216 час.)**

### **РАЗДЕЛ 1. Основы туристской подготовки**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма**

Теория: Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивно-оздоровительном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Краеведение. Туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Практика: Беседа, устный опрос по теме.

#### **1.2. Воспитательная роль туризма**

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Практика: Беседа, устный опрос по теме.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Особые требования к одежде и обуви туриста-лыжника. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика: Освоение навыков по укладке рюкзака, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**



Теория: Привалы и ночлеги в походе. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, время года, физическое состояние участников и т.д.) Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Использование тентов и простейших укрытий. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении.

Практика: Проведение практических занятий: выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Натяжение тента, изготовление простейших укрытий.

#### 1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Определение цели и района похода. Специфика пешеходных походов, их преимущества и недостатки. Комбинированные походы. Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе пешего путешествия: характер и режим района похода, препятствия, гидрометеорологическая обстановка, понятие о межсезонье, подъезды, пункты связи. Организация изучения района похода: работа с литературой, картами, отчетами о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Возможности радиальных выходов. Запасные варианты маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Распределение обязанностей в группе.

Практика: Составление плана подготовки похода. Сбор информации о районе похода, разработка маршрута. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Защита презентации «Маршрут моей мечты»

#### 1.6. Питание в туристском походе

Теория: Значение правильного питания в походе. Режим питания в походе и калорийность пищи. Примерные дневные нормы расхода продуктов. Два варианта организации питания в однодневном походе. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Рекомендуемый набор продуктов питания во время пеших путешествий. Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в пешем путешествии. Пополнение пищевых запасов в пути (в том числе рыбная ловля). Особенности получения воды из льда и снега. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи на костре

Практика: Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре. Оформление книги меню «Туристический кулинар»

#### 1.7. Туристские должности в группе

Теория: Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные

отношения с членами группы, авторитет). Другие постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию (завпит), заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности: культорг, физорг и т.д. Временные должности: дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения туристического похода по окрестностям «Оленьи ручьи» в ходе которого проверяются полученные знания, умения и навыки, подведение итогов.

#### 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Особенности движения в густом лесу, на спусках и подъемах. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Основы преодоления естественных и искусственных препятствий. Обеспечение безопасности при прохождении препятствий.

Практика: Отработка навыков движения группы по маршруту.

#### 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория: Значение сжатости группы и роль дисциплины в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Характерные аварийные случаи в пешем и лыжном путешествии. Оказание помощи терпящим бедствие на холоде. Меры безопасности и страховка при преодолении естественных и искусственных препятствий. Правила купания в водоемах.

Практика: Организация переправы по бревну с самостраховкой. Контрольный выход на воду, тренировка в аварийной обстановке. Отработка и зачетный контроль результатов приемов страховки при преодолении различных препятствий: болота, реки по льду, реки вброд.

#### 1.10. Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, обеспечение безопасности, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в туристских соревнованиях.

#### 1.11. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей задание. Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

Практика: Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея.

## **РАЗДЕЛ 2. Топография и ориентирование**

### **2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Теория: Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Выполнение упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

### **2.2 Условные знаки**

Теория: Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

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

### **2.3. Ориентирование по горизонту, азимут**

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика: Выполнение практических занятий по построению на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения

на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

#### 2.4. Компас, работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

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

#### 2.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Особенности определения расстояний на различном рельефе. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

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

#### 2.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практика: Выполнение упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению минимаршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

#### 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

**Практика:** Выполнение практических упражнений по определению азимута движения по тени от солнца, определение азимута в разное время дня, по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

### **РАЗДЕЛ 3. Краеведение**

#### **3.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки**

**Теория:** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

**Практика:** Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческой викторины «Юный краевед».

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

**Теория:** Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

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

#### **3.3. Изучение района путешествия**

**Теория:** Определение цели и района похода. Сбор сведений 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. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

**Практика:** Подготовка и заслушивание докладов по району предстоящего похода.

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

**Теория:** Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Законодательство по охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

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

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

### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний**

Теория: Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика: Выполнение и разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Устный опрос по пройденной теме.

### **4.2. Походная медицинская аптечка**

Теория: Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Личная аптечка туриста.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

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

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика: Овладение способами обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи). Показ ролевых игр на заданную ситуацию.

### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего**

Теория: Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками,

на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика: Выполнение практических работ по изготовлению носилок, волокуш, выполнение различных способов транспортировки пострадавшего. Игровые тестовые задания по теме.

## **РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Практика: Письменный опрос по пройденной теме.

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

### **5.3. Общая физическая подготовка**

Теория: Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика: Выполнение практических упражнений для рук и плечевого пояса, упражнений для мышц шеи, упражнений для туловища, для ног, упражнений с сопротивлением, упражнений со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### **5.4. Специальная физическая подготовка**

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в общей и специальной физической подготовке. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность,

систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика: Выполнение и оценка качества выполненных упражнений на развитие выносливости, упражнений на развитие быстроты, упражнений на развитие силы, упражнений на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## **РАЗДЕЛ 6. Антикоррупционное просвещение**

Теория: Что значит быть честным? «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Просмотр видеороликов.

### **Учебно- тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>24</b>	<b>63</b>	<b>87</b>	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	-	2	Беседы, опрос (устный)
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	6	8	Проведение практических занятий, выполнение практических упражнений
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	6	8	Выполнение практических самостоятельных работа
1.4	Подготовка к походу, путешествию	2	6	8	Выполнение практических самостоятельных работа: составление сметы расходов
1.5	Питание в туристском походе	2	6	8	Практические занятия
1.6	Туристские должности в группе	2	4	6	Практические упражнения
1.7	Техника и тактика в туристическом походе	4	8	12	Оценочный контроль физических упражнений
1.8	Обеспечение безопасности в туристском походе на тренировочных занятиях	2	6	8	Зачетный контроль качества выполнения физических упражнений
1.9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения	2	7	9	Беседа, устный опрос, тестирование
1.10	Действия группы в аварийных ситуациях	2	7	9	Практическое занятие
1.11	Подведение итогов туристского путешествия	2	7	9	Фотовыставка, стенгазета, выставка



					экспонатов для музея
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>32</b>	
2.1.	Топографическая и спортивная карта	2	2	4	Тестирование
2.2.	Компас. Работа с компасом	2	4	6	Практические занятия, кроссворд
2.3.	Измерение расстояний	1	3	4	Практические задания, тестирование
2.4	Способы ориентирования	2	4	6	Соревнование
2.5	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	4	6	Практические упражнения, задания
2.6	Соревнования по ориентированию	2	4	6	Соревнование по ориентированию
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	8	10	Экскурсии, наблюдения
3.2	Изучение района путешествия	-	4	4	Отчёт по туристическому маршруту
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	8	10	Беседа, оформление гербария
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	2	3	Практические занятия, беседа
4.2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	2	4	Составление походной аптечки, сбор лекарственных растений
4.3	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	2	2	4	Практические упражнения
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	2	3	Доклад по теме, изготовление носилок, волокуш
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	-	1	Беседы, устный опрос по теме.

5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	Практические занятия, составление дневника самоконтроля
5.3	Общая физическая подготовка	-	18	18	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
5.4	Специальная физическая подготовка	-	12	12	Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка туристов- пешеходников</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	
6.1	Снаряжение туриста-пешеходника	1	4	5	Практические занятия, опрос-анкетирование
6.2	Общие особенности пеших походов	1	-	1	Тестируемый задания
6.3	Техника и тактика движения в пешем походе	1	7	8	Соревнование
6.4	Обеспечение безопасности пешего похода	1	4	5	Контрольный выход на местность
6.5	Организация и проведение пешеходного похода	1	3	4	Мини-соревнования между группами, ситуативные игры
6.6	Зачётное соревнования по пешеходному туризму	1	1	2	Зачётное соревнование
<b>Итого:</b>		<b>53</b>	<b>163</b>	<b>216</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

### РАЗДЕЛ 1. Основы туристской подготовки

#### 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др. История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками. Спортивно-оздоровительный, самодеятельный туризм, экскурсионный, международный. Виды туризма: водный, пешеходный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Общая характеристика лыжного туризма: потенциально-опасная среда, высокие энергозатраты, высокая техническая оснащенность,

большие весовые нагрузки. Классификация маршрутов различной сложности. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские звания.

Практика: Беседа, устный опрос по теме.

## 1.2. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Понятие о специальном снаряжении: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, лыжи, палки лыжные и трекинговые.

Практика: Проведение практических занятий, выполнение практических упражнений по теме: комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

## 1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Организация бивака в пешем и лыжном походе. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане и снегопаде. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Выполнение практических самостоятельных работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором.

## 1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: Выполнение практических заданий по изучению маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (в каникулярное время) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

## 1.5. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Циклы питания и график дежурств. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование консервированных, сухих и сублимированных продуктов. Учет расхода и пополнение продуктов в пути. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление типовых

меню, раскладок продуктов на день, на весь поход. Закупка, расфасовка, укладка продуктов. Жарение на костре и углях. Использование рыбы, грибов, плодов и ягод, съедобных растений в походном питании. Ядовитые грибы и ягоды.

Практика: Практические занятия по составлению меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 1.6. Туристские должности в группе

Теория: Заместитель командира по питанию (завхоз, завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медицинской аптечки (медаптечки). Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора (ремнабора). Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практика: Разработка функционала и практическая работа по выполнению должностных обязанностей в контрольном выходе.

#### 1.7. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Характеристика естественных препятствий в различных видах туризма: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика: Отработка и оценочный контроль физических упражнений по технике движения и преодоления препятствий.

#### 1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, снежная слепота, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия. Роль маршрутно-квалификационных комиссий (МКК) в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы (ПСС).

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Отработка упражнений по страховке при преодолении различных препятствий, зачетный контроль качества выполнения физических упражнений при преодолении препятствий.

#### 1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Теория: Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Разбор и анализ несчастных случаев в туризме. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма. Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Сознательная дисциплина – важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Групповая динамика. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы

Практика: Беседа, устный опрос, разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Тестирование: психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам. Формирование индивидуальных спасательных наборов. Отработка приемов прохождения различных препятствий.

#### 1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака). Организация бивака в экстремальных ситуациях. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

**Практика:** Отработка, контроль качества умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое занятие по освоению современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

#### 1.11. Подведение итогов туристского путешествия

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

**Практика:** Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка вечера, оформление фотовыставки или стенгазеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### **РАЗДЕЛ 2. Топография и ориентирование**

#### 2.1 Топографическая и спортивная карта

**Теория:** Карты и ленты маршрутов для лыжного похода. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты, виды спортивных карт. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные; населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на скорость движения группы. Построение продольного профиля маршрута. Определение видимости точек по карте.

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

#### 2.2 Компас. Работа с компасом

**Теория:** Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Отличие азимута от дирекционного угла. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на ориентир.

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

#### 2.3 Измерение расстояний

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

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

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

## 2.4 Способы ориентирования

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде – подробному описанию пути. Особенности ориентирования на открытых пространствах и закрытой местности. Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

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

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

Теория: Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль рек, выход к жилью. Поведение членов группы в сложных ситуациях, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

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

## 2.6 Соревнования по ориентированию

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

## **РАЗДЕЛ 3. Краеведение**

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

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленность и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

### 3.2 Изучение района путешествия

Практика: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Подготовка писем в адрес образовательных учреждений (школ, домов детского творчества и др.) с запросами по уточнению сведений о районе похода и о возможности остановки (ночлега) во время похода. Отчёт по туристическому маршруту.

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

Теория: Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе. Техника проведения краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение подробностей и исправлений на карту маршрута. Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов.

Практика: Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев.

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

### 4.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

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

### 4.2 Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений



Теория: Состав походной аптечки. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика: Формирование походной аптечки. Сбор и использование лекарственных растений.

#### 4.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Характерные для пешеходного и лыжного туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях. Предупреждение и лечение отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях.

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

#### 4.4 Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практика: Разучивание, различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Доклад по теме.

### **РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ и развитие костно-мышечной системы.

Практика: Беседы, устный опрос по теме.

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

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме»,

утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировка туристов в зимнее время.

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

### 5.3 Общая физическая подготовка

Практика: Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течение 40-50 минут, с 10-минутным перерывом на отдых между переходами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Упражнения с весом собственного тела. Подтягивания. Отжимания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3 – 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. 12-минутный тест. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах. Спортивные игры.

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

### 5.4 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерной такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 1 до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие скорости. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по

кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до прямого угла и др.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений, выполнение нормативов.

Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки.

## **РАЗДЕЛ 6. Специальная подготовка туристов-пешеходников**

### **6.1 Снаряжение туриста-пешеходника**

Теория: Личное снаряжение для пешеходного туризма. Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Проверка готовности снаряжения к походу.

Практика: Работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения. Опрос-анкетирование по теме.

### **6.2 Общие особенности пеших походов**

Теория: Характеристики маршрута в зависимости от времени года и степени автономности. Элементы рельефа и гидрографии как препятствия в пешем и лыжном походе. Подъемы и спуски. Траверсы. Виды переправ. Характер пути и виды снежного покрова. Использование особенностей снега в целях выживания: ветрозащитные стенки, смерзание перемешанного снега на месте стоянки, смерзание следов человека, строительство снежных хижин и укрытий. Общее понятие об опасностях заснеженных склонов. Выполнения тестовых заданий по теме.

### **6.3 Техника и тактика движения в пешем походе**

Теория: Порядок и темп движения. Выбор темпа движения по слабейшему участнику – залог того, что группа всегда идет быстрее одного человека. Смена ведущего. Темп, ритм и техника движения группы в различных условиях, взаимодействие членов группы.

Практика: Отработка технических приемов движения группы по заболоченным участкам. Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

#### 6.4 Обеспечение безопасности пешеходного похода

Теория: Виды аварий, основные их причины. Обязанности руководителя и участников похода по обеспечению безопасности. Правила передвижения, взаимодействия, поведения в группе и алгоритмы принятия решений. Применение спасательных средств. Значение дисциплины. Действия при аварии. Меры безопасности и страховки при преодолении естественных и искусственных препятствий. Меры предосторожности при встречах с людьми. Сигнализация. Связь и международная кодовая таблица. Оказание помощи терпящим бедствие. Приемы спасания утопающего.

Практика: Отработка приемов, обеспечивающих безопасность. Контрольный выход на местность.

#### 6.5 Организация и проведение пешеходного похода 1 категории сложности

Теория: Определение цели похода. Выбор маршрута. Комплектование группы и распределение обязанностей в ней. Подготовка маршрута и составление графика движения. Составление сметы. Подготовка общественного, личного снаряжения и продуктов. Распределение груза между участниками. Тактика многодневного похода. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Режим дня. Порядок движения. Организация биваков. Требования к месту ночлега с учетом специфики вида туризма, времени года и условий маршрута.

Практика: Распределение обязанностей между участниками группы, выполнение ими своих функционалов по организации и подготовке похода. Подготовка, совершенствование и ремонт общественного и личного снаряжения. Показ ролевых игр на заданную ситуацию. Мини-соревнования между группами учащихся.

#### 6.6 Зачётное соревнование по пешеходному туризму

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в зачётных соревнованиях по технике пешеходного туризма.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Туристская подготовка в пешеходном туризме</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	
1.1.	Личное и групповое туристическое снаряжение	2	4	6	Беседы, опрос (устный)
1.2	Организация туристического быта, привалы и ночлеги	2	8	10	Практические упражнения
1.3	Подготовка к походу, путешествию	1	3	4	Самостоятельная работа
1.4	Питание в туристском походе	1	7	8	Практические упражнения
1.5	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	2	8	10	Практические занятия
1.6	Подведение итогов туристского путешествия	-	4	4	Практическая работа, контрольные выходы
1.7	Особенности пешеходного туризма	1	9	10	Оценочный контроль физических упражнений по техники движения
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	
2.1	Топографическая и спортивная карта	1	3	4	Беседа, устный опрос, тестирование
2.2	Ориентирование в условиях пешеходного похода	1	5	6	Практическое занятие
2.3	Соревнования по ориентированию	1	9	10	Соревнование
<b>3.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	1	7	8	Экскурсии, наблюдения
3.2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	9	10	Беседа, устный опрос
<b>4.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	4	6	Практические занятия

4.2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	3	5	Практические упражнения, наблюдение
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	
5.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	2	3	Беседы, устный опрос по теме.
5.2	Общая физическая подготовка	-	25	25	Практические занятия, составление дневника самоконтроля
5.3	Специальная физическая подготовка	-	25	25	Выполнение контрольных нормативов
<b>6.</b>	<b>Специальная подготовка туристов-пешеходников</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	
6.1	Навыки безопасности в пешеходном туризме	2	5	7	Практические занятия, опрос-анкетирование
6.2	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристических маршрутов	2	-	2	Тестируемые задания
<b>7.</b>	<b>Техническая подготовка туриста-пешеходника</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>42</b>	
7.1	Тактика пешеходного похода	2	6	8	Контрольный выход на местность
7.2	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма	2	5	7	Мини-соревнования между группами, ситуативные игры
7.3	Основы судейской подготовки	2	14	16	Зачётное соревнование
7.4	Основы инструкторской подготовки	1	10	11	Практические занятия, беседа, опрос
<b>8.</b>	<b>Обеспечение безопасности</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
8.1.	Техника безопасности при проведении туристических мероприятий	2	8	10	Практические упражнения, беседа
<b>9.</b>	<b>Антикоррупционное просвещение</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Беседа, просмотр видеоролика
<b>Итого:</b>		<b>33</b>	<b>183</b>	<b>216</b>	

## Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

### РАЗДЕЛ 1. Туристская подготовка в пешеходном туризме

#### 1.1. Личное групповое туристское снаряжение

Теория: Особенности и группового снаряжения в пешеходном туризме. Общие требования к нему: прочность, лёгкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность. Пути совершенствования лыж и их отдельных элементов с целью улучшения технико-тактических характеристик. Повышение надёжности личного и группового снаряжения, конструктивные элементы, повышающие безопасность похода. Групповое снаряжение. Спасательное снаряжение. Индивидуальное снаряжение. Ремонт снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Состав ремонтного набора. Газовые горелки, газовые баллоны, оборудование места работы, правила безопасности при работе с ними. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Источники электропитания, средства радиосвязи, использование мобильной телефонной связи.

Практика: Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

#### 1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги.

Теория: Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в пешеходном и лыжном туризме в зависимости от времени совершения похода, метеоусловий, района путешествия. Работа группы на привале и организация отдыха. Использование привалов для проведения разведок. Ночлеги на берегу. Особенности ночёвок на берегах равнинных, горных рек, больших равнинных водоёмов. Установка палаток на песчаных, каменистых отмелях и в заболоченных поймах, на камнях, на снегу. Защита от насекомых и змей. Хранения снаряжения и топлива. Выбор мест для лагеря в различных условиях. Типы и виды костров. Организация ночлега в населённом пункте: наличие предварительной договорённости, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями. Особенности бивака на днёвке, полуднёвке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения. Организация быта в туристском лагере, на слёте, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практика: Выбор места привала, развёртывание и свёртывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров- работа с пилой и топором. Организация быта на днёвке. Устройство лагеря на слёте, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

#### 1.3. Подготовка к походу, путешествию.

Теория: Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчётов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-

спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика: Подготовка к совершению зачётного многодневного путешествия. Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала.

#### 1.4. Питание в туристском походе.

Теория: Особенности организации питания в пешеходном туризме. Оценка энерготрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требования к разнообразию питания в походе. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Зависимость меню от сложности и метеоусловий. Составление меню и раскладка продуктов. Учёт их расхода. Способы термообработки пищи. Сбережение продуктов в пути. Водно-солевой режим, простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения питания в пути. Рыбалка. Сбор грибов, ягод. Организация питания при переезде по железной дороге. Практика: Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населённых пунктах. Приготовление пищи на воде.

#### 1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе.

Теория: Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Техника движения травянистым склонам. Действия при падении на склоне. Правило «трёх точек опоры» при движении по крутым склонам и выходам скал. Техника движения по осыпям. Траверсирование камнеопасных мест. Способы защиты от камнепада. Техника движения по болотам. Типы болот и признаки их проходимости. Учёт микрорельефа при переходе через заболоченную местность. Способы преодоления разного типа болот. Взаимопомощь и оказание помощи увязшему в болоте. Техника движения в лесных чащах.

Практика: Отработка техники передвижения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

#### 1.6. Подведение итогов туристического путешествия.

Практика: Ремонт туристического инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчётного мероприятия. Подготовка и составление отчёта о проведённом походе.

#### 1.7. Особенности пешеходного туризма.

Теория: Занятиями по пешеходному туризму. Особенности подготовки пешеходного (комбинированного пеше-водного) походов. Особенности личного и общественного снаряжения. Техника и тактика вида туризма. Организация привалов и ночлегов. Техника и тактика в туристском походе.

Практика: Отработка полученных навыков в походах и на тренировочных занятиях.

## **РАЗДЕЛ 2. Топография и ориентирование.**

### 2.1. Топографическая и спортивная карта.



Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, её генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута. Спортивная карта, её масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

Практика: Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

## 2.2. Ориентирование в условиях пешеходного похода.

Теория: Особенности ориентирования в пешеходном и лыжном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Выбор и описание по карте оптимального пути, определение основных параметров пути. Специфика ориентирования в многодневном походе. Ориентирование по линейным ориентирам, характерным препятствиям, гидрографии и орфографической обстановке. Способы определения пройденного расстояния. Разведка пути движения. Движения при потере видимости. Оценка пройденного пути по времени движения. Основы глазомерной съёмки препятствия, применение компаса. Условные обозначения схем препятствий. Глазомерная съёмка участков маршрута.

Практика: Глазомерная съёмка участков маршрута. Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных, спортивных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

## 2.3. Соревнование по ориентированию.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на дистанциях и контрольных пунктах (К.П). Состав плана прохождения КП и распределения сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практика: Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **РАЗДЕЛ 3. Краеведение**

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

Теория: Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. История края, события, происходящие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в развитии края. История своего населённого пункта. История своей школы, её выпускников. Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи.

Практика: Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Теория: Методика и техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъёмка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения. Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок и обустройство туристских стоянок. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Составление отчётов о проведённых походах и путешествиях.

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

#### **РАЗДЕЛ 4. Основы гигиены и первая помощь**

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

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков – и их влияние на организм человека.

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

##### **4.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи**

Теория: Характерные для пешеходного туризма заболевания и травмы. Их профилактика в походных условиях. Предупреждение отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

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

#### **РАЗДЕЛ 5. Общая и специальная физическая подготовка**

##### **5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм**

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Планирование и учет тренировки туриста. Тренировка и физическая подготовка туриста-пешеходника и лыжника. Волевая подготовка туриста. Дневник самоконтроля. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу. Тренировка туристов в зимнее время.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

## 5.2. Общая физическая подготовка.

Практика: Ходьба: освоение движения быстрым шагом в течение 40-50 минут, с 10-минутным перерывом на отдых между переходами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания и выпады. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с весом собственного тела. Подтягивания. Отжимания. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Кувырки. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции – 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1-3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. 12-минутный тест. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Метание гранаты, и мяча. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца. Спортивные игры. Ручной мяч, футбол, пионербол.

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

## 5.3. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерной такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 1 до 5 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие скорости. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким

подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки в длину через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.

Игры: пионербол, футбол – со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Упражнения на восстановление дыхания. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений, выполнение нормативов.

Выполнение контрольных нормативов и заданий на выявление уровня специальной подготовки.

## **РАЗДЕЛ 6. Специальная подготовка туристов-пешеходников**

### **6.1. Навыки безопасности в пешеходном туризме**

Теория: Личное снаряжение для пешеходного туризма. Предпоходный профилактический ремонт и модернизация снаряжения. Основные виды ремонтных работ, устранение неисправностей. Особенности личного и группового снаряжения для пешего похода. Снаряжение для страховки и обеспечения безопасности. Хранение снаряжения, предупреждение возможных неисправностей. Укладка рюкзаков и санок-волокуш. Проверка готовности снаряжения к походу.

Практика: Работы по совершенствованию и ремонту группового и личного снаряжения. Опрос-анкетирование по теме.

6.2. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристических маршрутов.

Теория: Участки природной среды, естественные и искусственные препятствия.

## **РАЗДЕЛ 7. Техническая подготовка туриста-пешеходника**

7.1. Тактика пешеходного похода.

Теория: Понятия о тактике похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Выбор пути. Тактика движения пешком. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Планирование следующего дня.

Практика: Разработка режима похода и графика движения. Разработка тактики прохождения отдельных участков, препятствий.

7.2. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма.

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение, условия проведения соревнований. Соревнования на длинной и короткой дистанции, соревнования по спасательным работам. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Организация судейской страховки на дистанции. Схемы и описания дистанции. Условия преодоления дистанции, варианты правильного и неправильного ее прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Охрана природы и обеспечение безопасности участников.

Практика: Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в зачётных соревнованиях по технике пешеходного туризма.

7.3. Основы судейской подготовки

Теория: Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Практика: Участие в судействе соревнований.

7.4. Основы инструкторской подготовки

Теория: Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в коллективе (классе, школе, учреждений дополнительного образования). Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Практика: Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

## **РАЗДЕЛ 8. Обеспечение безопасности**

8.1. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий

Теория: Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе – залог безопасного прохождения маршрута. Конфликты в группе, способы их устранения. Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности, работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями. Проведение поисково-спасательных работ.

Практика: Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристических мероприятий.

## **РАЗДЕЛ 9. Антикоррупционное просвещение**

Теория: "Что нужно знать о коррупции", «Коррупция в нашей жизни», «Преимущество соблюдения законов». Просмотр видеороликов.

### **Планируемые результаты**

#### **По окончании обучения 3-х годичного модуля учащиеся должны знать:**

- порядок организации и проведения походов выходного дня;
- правила поведения вне населенных пунктов, вопросы экологии, туризма;
- основы туристической техники;
- основы топографии и ориентирования;
- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях города;
- историю города;
- классификацию туристического снаряжения и требования, предъявляемые к нему;
- специфику подбора личного снаряжения в зависимости от особенностей похода, сезона и метеоусловий;
- типы рюкзаков и их конструкционные особенности;
- правила размещения предметов в рюкзаках разного типа;
- особенности туристической одежды и обуви;
- виды спальных принадлежностей и отличия спальных мешков по различным параметрам;
- принципы комплектования туристической группы;
- законы, основные правила и традиции туристической группы;
- особенности распределения обязанностей между участниками похода;
- обязанности командира туристической группы, заместителя командира по быту, заместителя командира по питанию, санитар, физорга и других ответственных лиц;
- самые популярные песни в репертуаре туристской группы;
- основные туристические понятия и термины по теме.

#### **По окончании обучения 3-х годичного модуля учащиеся должны уметь:**

- передвигаться по дорогам, тропам в составе группы;
- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;
- преодолевать несложные естественные препятствия;

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;
- оказывать элементарную медицинскую помощь;
- ориентироваться в городе;
- составлять перечень личного снаряжения для пешего туристического похода (однодневного, с ночлегом в полевых условиях) и многодневной туристической экспедиции;
- укладывать рюкзаки различного типа;
- укладывать рюкзак для однодневного похода, похода с ночлегом в полевых условиях и многодневной туристической экспедиции в различных сезонных и метеорологических условиях;
- надевать рюкзак и осуществлять его подгонку в походных условиях;
- выбирать, осуществлять уход и ремонт личного снаряжения.
- определять права и ответственность командира туристской группы в многодневном походе;
- определять права и обязанности командира отделения (палатки), бригады, «проблемной» группы, ответственного за купе при переезде железнодорожным транспортом;
- петь туристические песни у костра.

#### **Личностные результаты освоения модуля:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты освоения модуля:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.



Лыжи - не только самый массовый в России вид спорта, но и лучший способ укрепления здоровья зимой. Благодаря своей доступности подходит для всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия лыжами помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Адресат модуля: учащиеся 10-17 лет.

Виды занятий: теоретические и практические занятия походы, экскурсии, слеты, сборы, игры, зачетные соревнования.

Режим занятий: 2 год обучения – 3 ч. в неделю, 3 год обучения – 3 ч. в неделю.

**Цель модуля:** развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика.

Для реализации данной цели решаются следующие **задачи**:

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

### Общий учебно - тематический план модуля

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	
		2 год обучения	3 год обучения
1.	Вводное занятие	16	-
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	17	10
3.	Основы гигиены и первая помощь	15	10
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	15	9
5.	Общая физическая подготовка	22	24
6.	Специальная физическая подготовка туристов-лыжников	23	10
7.	Техника и тактическая подготовка в лыжном туризме	-	12
8.	Специальная подготовка	-	32
9.	Антикоррупционное просвещение	-	1

	Всего:	<b>108</b>	<b>108</b>
--	--------	------------	------------

### Учебно - тематический план второго года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	6	10	16	Беседа, опрос, практические упражнения
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	7	10	17	Наблюдение, практические упражнения
3.	Основы гигиены и первая помощь	4	11	15	Тестирование, ситуативные игры
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	6	9	15	Практические упражнения
5.	Общая физическая подготовка	-	22	22	Практические упражнения
6.	Специальная физическая подготовка туристов- лыжников	-	23	23	Практические упражнения, итоговый контроль
<b>Итого:</b>		<b>23</b>	<b>85</b>	<b>108</b>	

### Учебно - тематический план третьего года обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	2	8	10	Беседа, опрос, практические упражнения
2.	Основы гигиены и первая помощь	1	9	10	Тестирование, ситуативные игры
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов	2	7	9	Тестирование, практические упражнения
4.	Общая физическая подготовка	2	22	24	Практические упражнения
5.	Специальная физическая подготовка туристов- лыжников	2	8	10	Практические упражнения
6.	Техника и тактическая подготовка в лыжном туризме	2	10	12	Практические упражнения
7.	Специальная подготовка	-	32	32	Итоговый контроль
8.	Антикоррупционное просвещение	1	-	1	Беседа, опрос

<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	
---------------	-----------	-----------	------------	--

## **Содержание учебно-тематического плана второго и третьего года обучения**

### **РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.**

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни людей. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.

Практика: выполнение практических упражнений.

### **РАЗДЕЛ 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.**

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: Выполнение практических упражнений.

### **РАЗДЕЛ 3. Основы гигиены и первая помощь.**

Теория: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практика: Выполнение практических упражнений, ситуативные игры.

### **РАЗДЕЛ 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Теория: Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практика: Проверка техники владения лыжами, контрольные выходы.

### **РАЗДЕЛ 5. Общая физическая подготовка.**

Теория: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты,

выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Практика: Выполнение упражнений попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Отработка техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3 км на время. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

## **РАЗДЕЛ 6. Специальная физическая подготовка туристов лыжников.**

Теория: Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Практика: Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке на развитие основных двигательных качеств. Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов. Участие в соревнованиях по легкой атлетике и по лыжным гонкам.

## **РАЗДЕЛ 7. Техническая и тактическая подготовка в лыжном туризме.**

Теория: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «по-воротом», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Практика: Проверка техники владения лыжами, контрольные выходы.

## **РАЗДЕЛ 8. Специальная подготовка.**

Практика: Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 3 км. Зачётное соревнование по лыжному туризму.

## **РАЗДЕЛ 9. Антикоррупционное просвещение.**

Практика: тесты, беседы.

В результате освоения модуля второго и третьего года обучения дети должны **знать / уметь**:

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.

-подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

-выполнять приемы страховки и самостраховки;

-выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;

-владеть техникой основных лыжных ходов;

- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Модуль «Спортивный туризм-дистанции»**

Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков.

**Актуальность модуля** обусловлена наличием стартового и базового уровня, то есть созданием равных стартовых условий для занятий спортивным туризмом и дальнейшим самосовершенствованием учащихся в выбранном виде деятельности.

**Отличительная особенность** модуля - изучение дисциплины-дистанция вида спорта «спортивный туризм», как одного из функциональных и привлекательных для подростков видов деятельности.

**Новизна** данного модуля заключается в изучении вопросов технико-тактической подготовки в следующей последовательности: личной, командной техники пешеходного и лыжного туризма на длинных и коротких дистанциях, что способствует результативности образовательного процесса, позволяет повысить скорость и качество освоения материала.

При составлении модуля авторы опирались на примерные образовательные учебные программы дополнительного образования: «Спортивный туризм: туристское многоборье» (Смирнов Д.В., 2003), «Туристы проводники» (Константинов Ю.С., 2004), «Юные туристы-многоборцы» (Махов И.И., 2007), «Пеше-лыжный туризм» (Константинов Ю.С., Рыжков В.М., 2015).

Модуль адресован обучающимся в возрасте 12-17 лет, имеющим медицинский допуск к занятиям физической культурой (основная (I) группа здоровья).

Одной из главных задач педагога при реализации данного модуля является формирование и совершенствование значимых свойств личности обучающегося путем изменения системы отношений к процессу туристско-краеведческой деятельности, к самому себе, окружающим и создание условий для межличностных отношений, учащихся в рамках сплоченного детского коллектива.

В детское объединение 1 года обучения принимаются желающие при наличии медицинского допуска (справки), в объединение 2-3 года обучения переводятся учащиеся, успешно прошедшие отборочные тесты по физической и специальной подготовке.

Таблица 1.

#### Распределение нагрузки

Год обучения	Продолжительность занятий (теория, час)	Продолжительность занятий по физ. подготовке (час)	Продолжительность практических занятий на местности (час)	Периодичность в неделю (раз)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	1-2	2-3	2-3	2-3	6	216
2 год обучения	1-2	3-4	3	3	9	324
3 год обучения	1	3	3-4	3	9	324

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения 15 человек, второго года – не менее 12 человек, 3 года обучения не менее 10-ти человек.

Обучение по данному модулю включает, наряду с освоением теории, занятия общей (ОФП) и специальной физической подготовкой (СФП), а также практические занятия по спортивному туризму (дисциплина-дистанция) и спортивному ориентированию.

Основной формой организации учебного занятия является практическое занятие, теоретическая часть которого проходит в виде лекции или беседы. Выполнение заданий (упражнений) осуществляется с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, больше внимания уделяется занятиям с малыми группами (2-4 человека, «связка», «группа») и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Для 1 года обучения учебные занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю, соблюдается принцип от простого к сложному, постепенное увеличение физических нагрузок.

Для 2 и 3 года обучения большая часть времени отведена практическим занятиям, которые проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и погодных условий, планируется один раз в месяц участие в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях не ниже 2-3 класса (областных или учебных, на туристско-спортивном полигоне ОТиК или в естественных условиях).

**Цель** модуля: создание условий для непрерывного развития и самореализации личности учащихся, в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний в области туризма и спорта.

**Задачи:**

- приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.

**Общий учебный план модуля**

Тема раздела	Количество часов		
	1 г/о	2 г/о	3 г/о
Введение	2		
Основы туристско-спортивной подготовки	6		
Ориентирование на местности	14	33	36
Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная»	82		
Общая и специальная физическая подготовка	72	83	86
Зачетные мероприятия	40		
Основы гигиены и первая помощь	10	14	
Краеведение	4		28
Организация и проведение однодневных походов	16	16	
Спортивный туризм, как вид спорта		162	
Туристская подготовка в пешеходном и лыжном туризме			82
Обеспечение безопасности			22
Специальная подготовка	69		
Факультативные занятия	15	16	
Антикоррупционное просвещение	1		1
Всего:	216	324	324

## Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практик а	Итого	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2	-	2	Опрос
<b>2.</b>	<b>Основы туристско-спортивной подготовки</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
2.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	-	2	Опрос
2.2.	Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму в дисциплинах: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная»	2	-	2	Опрос
2.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	-	2	Опрос
<b>3.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
3.1.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2	-	2	Опрос
3.2.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.	2	-	2	Опрос
3.3.	Техника и тактика по спортивного ориентирования	-	10	10	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
<b>4.</b>	<b>Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная»</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>82</b>	
4.1.	Основные положения правил по спортивному туризму и регламентов дисциплин	4	-	4	Тест
4.2.	Начальные представления о технике и тактике прохождения дистанций	6	-	6	Опрос
4.3.	Техническая подготовка	-	60	60	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
4.4.	Тактическая подготовка	-	12	12	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	
5.1.	Общая физическая подготовка	2	34	36	Наблюдение, выполнение тренировочных



					упражнений, сдача нормативов
5.2.	Специальная физическая подготовка	2	34	36	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
<b>6.</b>	<b>Зачётные мероприятия</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
6.1.	Контрольные испытания	-	4	4	Наблюдение, выполнение тренировочных упражнений, сдача нормативов
6.2.	Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.	-	35	35	Наблюдение, участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 1, 2 класса
<b>7.</b>	<b>Антикоррупционное просвещение</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Беседа, просмотр видеороликов
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	<b>216</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Введение

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития **спортивного** туризма. Охрана природы.

Теория: Порядок и содержание работы объединения «Спортивный туризм». Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности дисциплин спортивного туризма.

Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

### 2. Основы туристско-спортивной подготовки

2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

2.2. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму в дисциплинах: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная».

Теория: Снаряжение спортсменов-туристов. Страховочные системы, каски, карабины, верёвки. Одежда и обувь туриста-пешеходника, туриста-лыжника. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды спортсмена туриста при различных погодных условиях.

2.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Краткий обзор строения организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы тренировок и отдыха. Краткий обзор значения питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Краткий обзор значения и содержания врачебного контроля и самоконтроля во время тренировок и соревнований. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

### **3. Ориентирование на местности**

3.1. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теория: Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки туриста. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

3.2. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

Теория: Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

3.3. Техника и тактика спортивного ориентирования

Практика: Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

### **4. Дисциплины: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная».**

4.1. Основные положения правил по спортивному туризму и регламентов дисциплин.

Теория: Правила соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Регламенты дисциплин: «дистанция-пешеходная», «дистанция-лыжная». Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.

4.2. Первоначальные представления о технике и тактике прохождения дистанции по спортивному туризму.

Теория: Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов-туристов. Последовательность действий спортсменов-туристов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь

скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при нарушении условий этапа. Действия спортсмена при контактной работе рядом с соперником. Анализ соревнований.

#### 4.3. Техническая подготовка

Практика: Изучение техники вязания узлов:

- для крепления на опоре – «карабинная удавка», «штык», «стремя», «булинь», двойной «булинь», «грейпвайн-удавка»;
- петлевые – «проводник-восьмёрка» (в том числе одним концом), «двойной проводник», «австрийский проводник»;
- схватывающие – «симметричный» (прусик), «Бахмана», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

Работа со специальным снаряжением: верёвки, карабины, зажимы, спусковые устройства, блоки, индивидуальные страховочные системы, усы самостраховки.

Организация работы на личной дистанции. Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов: без специального туристского снаряжения и с использованием специального туристского снаряжения.

#### 4.4. Тактическая подготовка

Практика: Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником): переправа по параллельным перилам, организованным судьями; подъем и спуск по склону по перилам, организованным судьями; переправа методом «вертикальный маятник» с использованием перил, организованных судьями; переправа по заранее уложенному бревну с самостраховкой по перилам, организованным судьями; навесная переправа с использованием перил, организованных судьями.

### 5. Общая и специальная физическая подготовка

#### 5.1. Общая физическая подготовка.

Теория: Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средства общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием, скалолазанием.

Практика Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры Упражнения на спортивных снарядах (перекладина, шведская стенка). Подвижные игры и эстафеты.

#### 5.2. Специальная физическая подготовка.

Теория: Роль специальной физической подготовки для воспитания физических качеств, специфических для спортсменов-туристов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Упражнения на развитие ловкости. Прыжки в высоту через препятствие с одной и двух ног. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

## **6. Зачётные мероприятия**

### **6.1. Контрольные испытания**

Практика: Входное и выходное тестирование для оценки физической подготовленности. Общая выносливость – 5-минутный бег с учетом пройденного расстояния (м). Быстрота – бег на 30 метров с ходу (с). Скоростно-силовые способности – пятикратный прыжок в длину с места (см). Сила – комплексное силовое упражнение. Подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек.

### **6.2. Участие в соревнованиях и учебно-тренировочные сборы.**

Практика: Участие в соревнованиях: городского, областного уровня, в соревнованиях кружковцев, учебно-тренировочных сборах.

## **Тема 7. Антикоррупционное просвещение**

Теория: «Что такое коррупция?», «Мы все разные, но у нас равные права». Просмотр видеороликов.

## **Планируемые результаты первого года обучения**

### **Личностные:**

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом;
- развитие дисциплинированности и умения доводить начатое дело до конца;
- понимание роли спортивного туризма в укреплении здоровья.

### **Предметные:**

- знание об истории развития спортивного туризма в России;
- представление о правилах личной гигиены, приёмах оказания первой доврачебной помощи;
- умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 1-2 класса

### **Метапредметные.**

- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;

- понимать цель выполняемых действий;
- различать виды дистанций в пешеходном туризме;
- приходить к общему решению, работая в паре- «связке».

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>14</b>	<b>148</b>	<b>162</b>	
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	-	1	Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	-	1	Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	2	-	2	Опрос
1.4	Личное снаряжение	1	2	3	Выполнение заданий
1.5	Групповое снаряжение	1	2	3	Выполнение заданий
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 2-3 класса.	1	36	37	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий
1.7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 2-3 класса.	1	18	19	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий
1.8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 2-3 класса.	2	18	20	Наблюдение, решение проблемных ситуаций, выполнение заданий
1.9	Соревнования по спортивному туризму	4	72	76	Участие в соревнованиях по СТ на дистанциях 2-3 класса
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	
2.1	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	1	-	1	Опрос
2.2	Условные знаки спортивных карт	1	2	3	Топографический диктант
2.3	Техника ориентирования	1	4	5	Ориентирование на маркированной трассе
2.4	Тактика ориентирования	2	4	6	Выполнение заданий

2.5	Соревнования по спортивному ориентированию	2	16	18	Участие в соревнованиях по СО
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму	1	2	3	Опрос, выполнение заданий
3.2	Основные приемы оказания первой помощи	2	5	7	Наблюдение, выполнение заданий
3.3	Приемы транспортировки пострадавшего	2	2	4	Выполнение заданий
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	-	1	Опрос
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	2	3	Наблюдение, ведение дневника самоконтроля
4.3	Общая физическая подготовка	-	41	41	Наблюдение, <b>выполнение заданий</b> , сдача нормативов.
4.4	Специальная физическая подготовка	-	38	38	Конкурсы, выполнение заданий, сдача нормативов.
<b>5.</b>	<b>Организация и проведения походов</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	
5.1	Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2	6	8	Учебно-тренировочный выход
5.2	Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пеших и лыжных походах.	2	6	8	Учебно-тренировочный выход
<b>6.</b>	<b>Факультативные занятия</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>39</b>	<b>324</b>	

## Содержание учебно-тематического плана

### Тема 1. Спортивный туризм, как вид спорта.

#### 1.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Дисциплина-дистанция. Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

#### 1.2 Нормативные документы по спортивному туризму.

Теория: Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов спортивного туризма наличных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по спортивному туризму. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

#### 1.3 Техника безопасности и правила поведения учащихся на занятиях и соревнованиях.

Теория: Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по спортивному туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

#### 1.4 Личное снаряжение.

Теория: Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение. Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Хранение и использование личного снаряжения.

Практика: Специальное туристское снаряжение: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: (карабинов, рукавиц, прусика самостраховки) на себе. Приведение снаряжения в рабочее или транспортное состояние. Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям. Подгонка и совершенствование личного снаряжения. Выполнение заданий.

#### 1.5 Групповое снаряжение

Теория: Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практика: Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Комплектование ремонтного набора. Выполнение заданий.

#### 1.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 2- 3 класса.

Теория: Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-

го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учет индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Спортивное и прикладное значение узлов.

Практика: Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на личной дистанции:

без специального туристского снаряжения: подъем, спуск, подъем - траверс; «маятник»;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями. Изучение техники вязания узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Выполнение заданий.

1.7 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-связка» 2-3 класса.

Спортивное и прикладное значение узлов.

Понятие о тактике. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами «связки».

Практика: Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый». Выполнение заданий.

1.8 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-группа» 2- 3 класса.

Теория: Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-3-го классов контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил



на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдёргивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практика: Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения;

с наведением сопровождения;

с наведением перил. Выполнение заданий.

### 1.9 Соревнования по спортивному туризму.

Теория: Цели и задачи соревнований по спортивному туризму. Положение о соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму школьного и городского (районного) уровня на личных, лично-командных и командных дистанциях не ниже 2-3 класса.

## Тема 2. Спортивное ориентирование

### 2.1 Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Теория: Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. «Стоимость» КП. Подведение результатов.

### 2.2 Условные знаки спортивных карт

Теория: Виды условных знаков. Масштабные, внемасштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практика: Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

### 2.3 Техника ориентирования

Теория: Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практика: Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

### 2.4 Тактика ориентирования

Теория: Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действия участника на последних минутах контрольного времени.

Практика: Тактические действия на дистанции при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени. Выполнение заданий.

#### 2.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

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

Практика: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) уровней.

### **Тема 3. Основы гигиены и первая помощь**

#### 3.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму.

Теория: Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика: Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Выполнение заданий.

#### 3.2 Основные приемы оказания первой помощи

Теория: Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях.

Практика: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Приёмы обеззараживания питьевой воды различными способами. Выполнение заданий.

#### 3.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноски пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по изготовлению носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

### **Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

#### 4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### 4.3 Общая физическая подготовка

Практика: Легкая атлетика. Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м.; бег на длинные дистанции: девочки - 1000 м, мальчики - 1500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Подвижные игры и спортивные игры, эстафеты. Гимнастические упражнения. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, мост. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 500 м, 2000 м на время, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

#### 4.4 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 1,5 до 3 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 1 до 3 км. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности в различных условиях местности. Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300 м, с преодолением не менее 5 технических этапов. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость. Упражнения для развития ловкости. Упражнения на равновесие, выполняемые на «бревне». Переправа по бревну через «канаву»; переправа по качающемуся бревну. Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Подъем-спуск». Упражнения для развития силы. Подтягивание на перекладине: мальчики – на высокой, девочки – на низкой. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Подтягивание, поднятие ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения». Выполнение заданий. Сдача нормативов.

### **Тема 5. Организация и проведение походов.**

#### 5.1 Особенности естественных препятствий в пеших и лыжных походах.

Теория: Естественные препятствия на пешем и лыжном маршруте.

Практика: Учебно-тренировочный выход в парк Калиновские разрезьы. Знакомство с рельефом местности.

5.2 Особенности тактики и техники преодоления естественных препятствий в пешех и лыжных походах.

Теория: Тактика и техника преодоления естественных препятствий в пешех и лыжных походах.

Практика: Учебно-тренировочный выход в район п. Северка окрестности г.Екатеринбурга.

### Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные:

- осознанное отношение к занятиям спортивным туризмом как средству саморазвития;
- развитие настойчивости в достижении поставленных задач, умение подчиняться правилам;
- осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы;
- готовность вести диалог с членами коллектива и достигать взаимопонимания.

Предметные:

- знание о Правилах вида спорта «Спортивный туризм»;
- знание о самоконтроле и врачебном контроле;
- умение технически правильно выполнять приёмы работы на пешеходных дистанциях 2-3 класса;
- умение ориентироваться в природной среде по местным признакам.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своих занятий спортивным туризмом;
- владение основами самоконтроля;
- умение соотносить свои действия с поставленным заданием;
- умение сотрудничать при работе в «связке» или «группе».

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>1.</b>	<b>Спортивный туризм, как вид спорта</b>	<b>7</b>	<b>180</b>	<b>187</b>	
1.1	Классификация видов спортивного туризма	1	-	1	Опрос
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	1	-	1	Опрос
1.3	Техника безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях	-	4	4	Выполнение заданий

1.4	Личное снаряжение	1	4	5	Выполнение заданий
1.5	Групповое снаряжение	-	4	4	Выполнение заданий
1.6	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная» (личная) 3-4 класса.	-	20	20	Наблюдение, выполнение заданий
1.7	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - связка» 3-4 класса.	-	24	24	Наблюдение, выполнение заданий
1.8	Технико-тактическая подготовка дисциплины «дистанция - пешеходная - группа» 3-4 класса.	1	32	33	Наблюдение, выполнение заданий
1.9	Технико-тактическая подготовка дисциплины ПСР	1	24	25	
1.10	Инструкторская и судейская практика	1	16	17	Наблюдение, участие в судействе соревнований.
1.11	Туристские слёты и соревнования	1	48	49	Участие в соревнованиях по СТ
<b>2.</b>	<b>Спортивное ориентирование</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	
2.1	Картографическая подготовка	1	1	2	Выполнение заданий
2.2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	4	5	Наблюдение, выполнение заданий и упражнений
2.3	Соревнования по спортивному ориентированию	1	16	17	<b>Участие в учебных соревнованиях</b>
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по <b>спортивному туризму</b>	1	-	1	Опрос
3.2	Аптечка первой помощи	1	2	3	Наблюдение, выполнение заданий
3.3	Основные приемы оказания первой помощи	1	2	3	Наблюдение, выполнение заданий
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	4	5	Выполнение заданий
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	-	1	Опрос

4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	1	2	3	Ведение дневника самоконтроля
4.3	Общая физическая подготовка	-	22	20	Выполнение заданий, сдача нормативов
4.4	Специальная физическая подготовка	-	43	38	Игры, упражнения, сдача нормативов
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	
5.1	Возникновение экстремальных ситуаций в походе: причины, меры по их устранению	1	1	2	Опрос, наблюдение
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	2	3	Выполнение заданий
5.3	Организация туристского быта	1	3	4	Выполнение заданий
5.4	Питание в полевых условиях	1	2	3	Выполнение заданий
5.6	Подведение итогов туристского мероприятия. Отчёт.	-	2	2	Выполнение заданий
<b>6.</b>	<b>Факультативные занятия</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	
<b>7.</b>	<b>Антикоррупционное просвещение</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Беседа, просмотр видеоролика
<b>Итого:</b>		<b>37</b>	<b>287</b>	<b>324</b>	

Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) - вне сетки часов.

## Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

### Тема 1. Спортивный туризм

1.1 Классификация видов спортивного туризма. Виды спортивного туризма.

Теория: Дисциплина-дистанция, особенности техники пешеходного туризма, дистанции - личная и командная, соревнования связок, эстафеты.

1.2 Нормативные документы по спортивному туризму

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по спортивному туризму. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по спортивному туризму. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.3 Техника безопасности и правила поведения, учащихся на занятиях и соревнованиях.

Практика: Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций на соревнованиях. Разбор конкретных аварийных ситуаций. Отработка навыков соблюдения безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Выполнение заданий.

#### 1.4 Личное снаряжение.

Теория: Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по спортивному туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практика: Подгонка, ремонт и хранение личного снаряжения. Подготовка личного снаряжения к соревнованиям. Выполнение заданий.

#### 1.5 Групповое снаряжение.

Практика: Подготовка группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля самостраховки диаметром по 10 мм (станция). Эксплуатация и транспортировка. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований. Формирование у членов команды навыков применения снаряжения. Изготовление усов самостраховки, петель самостраховки, хранение группового снаряжения. Выполнение заданий.

#### 1.6 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная» (личная) 3-4 класса.

Практика: Преодоление технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 3-го класса. Выполнение заданий.

#### 1.7 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-связка» 3 класса.

Практика: Разработка тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Разбор схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на технических этапах с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка. Изучение техники вязания узлов: «австрийский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз». Выполнение заданий.

#### 1.8 Техничко-тактическая подготовка дисциплины «дистанция-пешеходная-группа» 3-4 класса.

Практика: Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактическим схемам. Совершенствование прохождения технических этапов дистанции 3-4-го классов.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой с наведением перил и сопровождения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенным командой; подъем - траверс - спуск по перилам, наведенным командой; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через «реку вброд» по перилам, наведенным командой. Выполнение заданий.

#### 1.9 Техничко-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»

Теория: Цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции ПСР. Дополнительные меры обеспечения безопасности и требования к снаряжению на соревнованиях при работе с «пострадавшим». Организация поиска «пострадавшего» на дистанции по поисково-спасательным работам. Условно пострадавший, правила его поведения. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах дистанции по поисково-спасательным работам.

Практика: Формирование умений и отработка навыков и технологии работы команды с «пострадавшим» на технических этапах дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов поисково-спасательных работ при организации страховки «пострадавшего» и сопровождающего его участника, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, организация полиспаста, самостраховка «пострадавшего» и сопровождающего. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи. Приемы транспортировки «пострадавшего». Формирование умений и навыков работы на дистанции командой: без специального туристского снаряжения: транспортировка «пострадавшего» на носилках по пересеченной местности; с наведением перил и организацией сопровождения: переправа условного пострадавшего по навесной переправе, наведенной судьями; переправа «пострадавшего» через сухой овраг по бревну по перилам, наведенным командой; подъем «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; спуск «пострадавшего» по склону (на сопровождающем) по перилам, наведенным командой; траверс склона с «пострадавшим» (на сопровождающем). Выполнение заданий.

#### 1.10 Инструкторская и судейская практика

Теория: Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя объединения). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных учебных соревнований. Права и обязанности судей.

Практика: Участие в судействе соревнований в качестве судей на этапах, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

#### 1.11 Туристские слеты и соревнования

Теория: Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.



Практика: Участие в соревнованиях по спортивному туризму 3-4 класса городского (районного), областного, регионального, всероссийского уровней на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

## **Тема 2. Спортивное ориентирование**

### **2.1 Картографическая подготовка**

Теория: Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практика: Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа. Выполнение заданий.

### **2.2 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика**

Теория: Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практика: Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной). Выполнение заданий и упражнений.

### **2.3 Соревнования по спортивному ориентированию.**

Теория: Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, разновидности, характеристика. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практика: Участие в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

## **Тема 3. Основы гигиены, первая помощь**

3.1 Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях.

Теория: Самоконтроль на занятиях. Правила личной гигиены при проведении тренировок, слетов, соревнований, походов. Закаливание организма – основное средство повышения иммунитета.

### 3.2 Аптечка первой помощи (ПП).

Теория: Подготовка аптечки ПДП, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практика: Формирование аптечки ПП. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждений и промокания. Выполнение заданий.

### 3.3 Основные приемы по оказанию первой помощи

Теория: Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практика: Выполнение заданий по отработке приёмов оказания первой помощи условно пострадавшим.

### 3.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами, обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение «пострадавшего» при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Выполнение заданий по отработке разнообразных способов транспортировки пострадавшего с применением подручных материалов, изготовление носилок и волокуш.

## **Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

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

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортивным туризмом.

### 4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма.

Теория: Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Предупреждение спортивного травматизма.

Практика: Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Пользование личным пульсометром.

### 4.3 Общая физическая подготовка

Практика: Легкая атлетика Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м. Бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Подвижные игры и эстафеты.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове. Лыжный спорт. Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 500 м, 1000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах. Выполнение заданий. Сдача нормативов.

#### 4.4 Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 3 км до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 км до 7 км. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 6-ти технических этапов в различных условиях местности. Упражнения на развитие быстроты: бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз  $10^{\circ}$  -  $15^{\circ}$ . Упражнения в равновесии, выполняемые на «бревне». Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната. Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м. Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых веревочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Игры и упражнения. Сдача нормативов.

### **Тема 5. Организация и проведение походов и соревнований в полевых условиях**

#### 5.1 Возникновение экстремальных ситуаций в полевых условиях и меры их предупреждения

Теория: Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

Практика: Разбор и анализ несчастных случаев в туристских походах.

#### 5.2 Действия группы в экстремальных ситуациях

Теория: Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация bivouac в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практика: Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий. Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выполнение заданий.

### 5.3 Организация туристского быта

Теория: Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях. Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практика: Выполнение заданий. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слете. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

### 5.4 Питание в полевых условиях

Теория: Перечень рекомендуемых продуктов для приготовления на костре. Примеры меню. Раскладка продуктов.

Практика: Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре. Выполнение заданий.

### 5.5 Подведение итогов туристского мероприятия

Практика: Обсуждение итогов соревнований, похода, слёта, сборов. Обработка собранных материалов. Составление отчета, подготовка фотографий, видеофильма, ролика. Оформление документов на выполнение спортивных нормативов и значков участникам.

## 6. Факультативные занятия

### 7. Антикоррупционное просвещение.

Теория: "Что нужно знать о коррупции", «Коррупция в нашей жизни», «Преимущество соблюдения законов».

## Планируемые результаты 3 года обучения

Личностные:

- самореализация личности через совершенствование туристского мастерства;
- осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности;
- готовность к безопасному поведению на занятиях спортивным туризмом и в повседневной жизни;
- развитие познавательной активности и самостоятельности.

Предметные:

- знание о классификации видов спорта «Спортивный туризм»;
- умение подбора и подгонки личного снаряжения;
- умение тактически и технически правильно выполнять приёмы работы на дистанциях 3-4 класса;

- знание о технико-тактической подготовке ориентировщиков;
- умение поддерживать свою физическую форму.

#### Метапредметные.

- умение самостоятельно ставить для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- владение основами самооценки;
- умение находить решения при конфликтных ситуациях.

## Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Общий календарно–учебный график модулей

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения			Формы контроля
		1 год	2 год	3 год	
1.	Время проведение занятий	Согласно учебному расписанию			
2.	Количество учебных недель	36	36	36	
3.	Количество учебных дней	108	108	108	
4.	Количество часов в неделю	6/9	6/9	9	
5.	Количество часов на учебный год	216/324	216/324	324	
6.	Количество недель в I полугодии	13	13	13	
7.	Количество недель во II полугодии	23	23	23	
8.	Начало занятий	14.09. 2020	14.09. 2020	14.09. 2020	Наблюдение, входная и текущая диагностика. Сдача нормативов.
9.	Окончание занятий	06.06. 2021	06.06. 2021	06.06. 2021	Наблюдение, анализ, итоговая аттестация. Сдача нормативов
10.	Начала зимних каникул	30.12. 2020	30.12. 2020	30.12. 2020	
11.	Окончание зимних каникул	11.01. 2021	11.01. 2021	11.01. 2021	
12.	Начало летних каникул	07.06 2021	07.06 2021	07.06 2021	

## 2. Условия реализации общеразвивающей программы

### Перечень учебного оборудования и туристского снаряжения

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Туристско-спортивный полигон	комплекс
2.	Тент костровой (3*5м)	2 шт
3.	Палатки туристские 3-4 местные	4 шт
4.	Пила двуручная в чехле	1шт
5.	Топор в чехле	1 шт
6.	Котлы туристские (5-7 л) и рукавицы костровые	комплект
7.	Аптечка первой помощи в боксе	1 шт
8.	Коврик теплоизоляционный	10-20 шт
9.	Фонари осветительные	2 шт
10.	Лопатка сапёрная в чехле	1 шт
11.	Призмы для ориентирования на местности	20 шт
12.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
13.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
14.	Индивидуальная страховочная система	10-20 шт
15.	Карабин туристский автомат	20-40 шт
16.	Карабин туристский стальной	20 шт
17.	Каска защитная	10-15 шт
18.	Ледобуры	5-10 шт
19.	Пантин (правый, левый)	10 шт
20.	Жумары (правый, левый)	15-20 шт
21.	Спусковые устройства (восьмёрка)	10-15 шт
22.	Тросик костровой	1 шт
23.	Курвиметр	1 шт
24.	Секундомер электронный	2-6 шт
25.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт
26.	Рулетка 50-100 м	1 шт.
27.	Карты топографические учебные	Комплект
28.	Карты топографические спортивные	Комплект
29.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
30.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
31.	Доска учебная (мелки цветные)	Комплект
32.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
33.	Станок для подготовки лыж, утюг	Комплект
34.	Выборды/ Конусы оградительные	40/19шт
35.	Сетка оградительная	150 м
36.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод. материалов
37.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки	Компл.
38.	Петли прусика	4-8 шт
39.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	Компл.

### Информационное обеспечение

1	Ноутбук	1	шт.
2	Мульти –медиа проектор	1	шт.
3	Экран 1,5*2	1	шт.
4	Флэш-карта	3	шт.
5	Фотоаппарат	1	шт.

### Личное туристское снаряжение обучающегося модулей

### **«Туристский триатлон»**

Перчатки или рукавицы	Мешочек для магнезии, магнезия
Часы наручные с пульсометром	Фонарь налобный
Рюкзак	

### **Личное туристское снаряжение обучающегося модуля**

#### **«Спортивный туризм-дистанции»**

(приобретается самостоятельно)

Рюкзак объёмом 90-110 л.	Индивидуальная страховочная система
Спальный мешок в чехле	Каска
Карабин – 10 шт. (не менее)	Перчатки или рукавицы
Самостраховка- 2 шт. (короткая и длинная)	Часы наручные с пульсометром
Спортивная одежда и обувь по сезону	Фляга для питьевой воды (пластиковая)
Лыжи, лыжные ботинки, палки	Парафины

### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования отделения туризма и краеведения ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» имеющими подготовку по спортивному туризму не ниже «Кандидата в мастера спорта», либо прошедшие подготовку по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», и судейскую подготовку не ниже спортивного судьи 3 категории.

### **3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Для оценки качества освоения программы предусмотрено использование таких видов контроля, как предварительный, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповые и индивидуальные формы аттестации учащихся с целью определения соответствия результатов освоения программы, заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Предварительный контроль (сентябрь) проводится в форме собеседования на первых занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.

Текущий контроль (в течение учебного года) проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где дети могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение заданий, сдача нормативов).

Промежуточный контроль (декабрь) проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, для стартового и в форме небольших соревнований внутри группы, между обучающимися, для базового уровня участие в городских и областных соревнованиях и сдачи нормативов ОФП для обеих уровней.

### **Оценочные материалы**

Для модуля «Туристский триатлон» разработаны «Карты личностных достижений обучающегося» для 1 и 2 года обучения (Приложение 1).

Обязательной является входная и выходная диагностика обучающихся -

сдача нормативов контрольных нормативов по ОФП для модулей: «Туристский триатлон» 2 год обучения, «Пешеходный туризм» 1-3 год обучения, «Лыжный туризм» 2-3 год обучения, «Спортивный туризм-дистанции» 1-2 года обучения.

#### Контрольные нормативы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (5,7 с)	Бег 30 м (6,0с)
	Челночный бег 3*10 м (9,0)	Челночный бег 3*10 м (9,4)
Сила	Подтягивания (3)	Сгибание рук в упоре лежа (7)
Специальная сила	Вис на перекладине (1 мин)	Вис на перекладине (30 с)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин (800 м)	Непрерывный бег 5 мин (700 м)

Для модулей «Пешеходный туризм» и «Лыжный туризм» разработаны опросные листы, тесты и практические задания для 1-3 годов обучения (Приложение 2).

Для модуля «Спортивный туризм-дистанции» разработаны: для 1 года обучения «Карта личностных достижений обучающегося»; для 2-3 годов обучения тесты и практические задания, (Приложение 3).

Для модуля «Спортивный туризм-дистанции» обязательным является участие в соревнованиях различного статуса: 1-3 года обучения - учебных, городских, областных, региональных на дистанциях от 1 до 3 классов сложности в соответствии с годом обучения.

#### Нормативы общей и специальной физической подготовки

№	Контрольное упражнение	Показатели	
		Начало обучения	Окончание обучения
1.	Бег на 50/100 метров		
2.	Подъём ног в висе на перекладине		
3.	Прыжок в длину с места		
4.	Подтягивание из виса на перекладине		
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.		
7.	Бег 1000 м (1-2 год обучения)		
8.	Бег 3000 м (3 год обучения)		
9.	Бег 5000 м (4 год обучения)		
10.	Бег 10000 м (5 год обучения)		

Предъявляемые результаты:

1 год обучения - выполнение норматива не ниже 1 юношеского спортивного разряда.

2 год обучения - выполнение норматива не ниже 3-2 взрослого спортивного разряда.

3 год обучения - выполнение норматива не ниже 2-1 взрослого спортивного разряда.

Для проведения мониторинга образовательной деятельности используется ряд диагностических методик (Приложение 4):



- Методика «Образовательные потребности»: анкета для детей 10-11 и 12-16 лет;
- Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня;
- Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся;
- Анкета для родителей «Позиция родителей в образовательном процессе».

#### **4. Методические материалы**

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

Занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности (туристской полосе-полигоне), занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, поход, учебные соревнования, учебные сборы, игра, лекция, видеозанятие и др.

Основной составляющей подготовки спортсменов-туристов являются учебно-тренировочные сборы, соревнования по спортивному туризму дисциплина-дистанция и спортивному ориентированию. Многодневные походы проводятся, как правило, в каникулярное время вне часов, заложенных в учебно-тематическом плане как средство релаксации и оздоровления, обучающихся в пост - и межсоревновательный период.

### **Список литературы и источников информации**

#### **Нормативная литература**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 01.01.2015.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Санитарные нормы и правила (СанПин).
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта скалолазание.
6. Федеральные государственные требования.
7. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

### **Методическая литература**

1. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТик, 2003
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571.
1. 3. Регламент проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Спортивные дисциплины: «дистанции-пешеходные» («дистанция-пешеходная», «дистанция-пешеходная- связка», «дистанции-пешеходная -группа». 2019 г. Утверждено Президиумом ФСТР от 28.03.2019 г.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по виду спорта «спортивный туризм». Спортивные дисциплины: «дистанции-лыжные» («дистанция-лыжная», «дистанция-лыжная-связка», «дистанции-лыжная-группа». 2014 г. Утверждено Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 г.
5. Приказ от 20 февраля 2017 г. N 108 «Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной квалификации». Зарегистрировано в Минюсте России 21 марта 2017 г. N 46058. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 09.04.18. № 325
6. Энциклопедия спортивного ориентирования. Такое разное ориентирование. Сборник. Под общей редакцией В.М.Алёшина, ИИПЦ, Воронежский государственный университет, 2009.
7. Комплект картографического материала.
8. Нормы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) и 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет).
9. Нормативы ГТО. Электронный ресурс URL: <https://www.gto.ru/norms>
10. Правила оказания первой помощи. Электронный ресурс URL: [http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](http://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)

### **Специальная литература**

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании.-Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур РФ, 1994.
4. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения. Москва, «Кнорус», 2014.
5. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. – М.: ФиС, 1968.

7. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
8. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. -Феникс, 2008.
9. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
10. Верба И. А, Голицын С. М, Куликов В. М, Рябов Е. Г. Туризм в школе. Москва, Физкультура и спорт, 1983.
11. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
12. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Издательский дом «Вокруг света», 1994.
13. Грачев О. К. Физическая культура. Изд. центр МарТ, 2005.
14. Диханова Л. Г, Горбачева Л. А. Туристы, в путь! Метод. сборник-пособие. Екатеринбург, 2002.
15. Довженко Н.И. От скал к скалодромам– спорт и жизнь. Ростов-на-Дону., 2004.
16. Константинов Ю.С., Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма: учебник для ВУЗов. – СПб.: СПб-ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2008.
17. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. – М.: ФЦДЮТиК. 2008.
18. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008 гг.). – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
19. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Советский спорт, 2009.
20. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
21. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
22. Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
23. Константинов Ю.С., Рыжков В.М. Программа детского туристского объединения «Пеше-лыжный туризм».М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2015.
24. Концепция развития дополнительного образования детей на период до 2020 года включительно. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р.
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М.: ЦРИБ «Турист». 1985.
26. Купчинов И. Р. Физическое воспитание. Минск, ТетраСистемс, 2006.Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма; Методическое пособие/ Под общ. ред. В.Н. Кирьянова.- Москва: Издательский Дом «Третий Рим», 2005.- с. 56.
27. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.

28. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академия, 2004.
29. Образование и здоровье. Сборник. Екатеринбург, 2001.
30. Организация туристско-краеведческой работы. Часть 1. Спортивный туризм в системе дополнительного образования. Иваново, 2009.
31. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.:ФЦДЮТиК, 2014
32. Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. – М.: Просвещение, 1988.
33. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 2003.
34. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.
35. Организации занятий спортивным туризмом с учащимися. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html).

#### **Литература, рекомендованная учащимся**

1. Кузнецов Г. М, Дербенев И. А. Юношам о физической культуре. Екатеринбург, 2004.
2. Куликов В. М, Ротштейн Л. М, Константинова Ю. В. Словарь юного туриста. Москва, 2008.
3. Правила дорожного движения. – Москва: ЗАО «Славянский дом книги», 2009. – с. 55.
4. Руководство по эксплуатации дорожных велосипедов: Пермь, 2007. – с. 32.
5. Рундквист Н. и др. Иллюстрированная краеведческая энциклопедия. Свердловская область. Екатеринбург «Квист», 2009.
6. Уроки по правилам дорожного движения в 5 – 9 классах. – Учебное пособие. – Екатеринбург: «Калан», 2000. – с. 192.
7. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изм. и доп., вступил в силу 1 сентября 2013 г).
8. Все о туризме как о виде спорта. [Электронный ресурс] URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-873351-vse-o-turizme-kak-o-vide-sporta>
9. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. [Электронный ресурс]URL: <http://referad.ru/testi-uprajneniya/index.html>
10. Дьяченко А. А, Шаранов А. А. Развитие школьного туризма. [Электронный ресурс] URL: <http://открытыйурок.рф/214256/> (дата обращения: 18. 08.2018).
11. Правила дорожного движения.[Электронный ресурс]URL:<https://pdd-russia.com>
12. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс]URL: <http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>
13. Скалолазание как экстремальный вид спорта. [Электронный ресурс] URL: [https://revolution.allbest.ru/sport/00391341\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html)
14. Спортивное ориентирование на местности. [Электронный ресурс] URL: <http://life4health.ru/sportivnoe-orientirovanie-na-mestnosti-sut-pravila-polozhenie>

15. Элементы фигурного вождения (препятствия), используемые на четвертой станции «Фигурное вождение велосипеда», и таблицы штрафных баллов. [Электронный ресурс] URL: <http://old2.gibdd.ru/uploads/de5e700bdc0d3cea6737b071c328c835.pdf>.

## Приложения 1

### Карта личностных достижений обучающегося модуль «Туристский триатлон» 1 год обучения

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики	Текущий контроль	
		Конец первого полугодия	Конец учебного года
<b>Физическая подготовка</b>			
1. Подтягивание			
2.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек).			
3. Прыжок с места.			
4. Бег 30 метров.			
5. Кросс 400 метров.			
<b>Основы туристской подготовки</b>			
1. Маркировка веревки (на время).			

2. Одевание обвязки (на время). 3. Прохождение этапа переправа по бревну и маятник (на время).		
<b>Ориентирование на местности</b> 1. Чтение легенды спортивной карты (количество ошибок) 2. Определение набора высоты. 3. Определения расстояния на местности путём подсчёта шагов.		
<b>Скалолазание</b> 1. Вщёлкивание и выщёлкивание веревки в карабин (на время). 2. Спуск и приземление (на время).		

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

Критерии оценки развития ребенка:

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – «**плохо**»

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – «**удовлетворительно**»

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – «**хорошо**»

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – «**отлично**».

**Карта личностных достижений обучающегося  
модуль «Туристский триатлон» 2 год обучения**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики		Текущий контроль	
			Конец первого полугодия	Конец учебного года
<b>Физическая подготовка</b> 1. Подтягивание 2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (для девочек). 3. Прыжок с места. 4. Бег 60 метров. 5. Кросс 500 метров.				
<b>Основы туристской подготовки</b> 1. Маркировка веревки (на время).				

2. Одевание обвязки (на время). 3. Прохождение этапа переправа по бревну и маятник (на время).		
<b>Ориентирование на местности</b> 1. Чтение маршрута по спортивной карте (количество ошибок) 2. Определение азимута по компасу на местности. 3. Определения кратчайшего пути на местности, выбор простого пути		
<b>Поисково-спасательные работы</b> 1. Аварийные знаки (на время). 2. Транспортировка пострадавшего. 3. Написание алгоритма действий при ЧС (количество ошибок).		

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

Критерии оценки развития ребенка:

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – **«плохо»**

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – **«удовлетворительно»**

При проведении повторной сдачи нормативов незначительное улучшение результата – **«хорошо»**

При проведении повторной сдачи нормативов значительное улучшение результата – **«отлично»**.

## Приложение 2

### Модуль «Пешеходный туризм» 1 год обучения.

Опросный лист.

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. на север
2. на запад
3. на восток

2. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. на север
2. юг
3. запад

3. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. топор
3. компас.

4. Какую породу деревьев лучше использовать для костра:

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

5. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место

3.наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

**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.

**12. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:**

- а) идти всем вместе строем по одному;
- б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) идти плотной группой, взявшись за руки.

**13. К какой группе узлов относится узел восьмёрка:**

- 1. Узлы для крепления веревки к опоре
- 2. Проводники
- 3. Узлы, для связывания веревок разного диаметра

**15. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000:**

- 1.Мелкомасштабные
- 2.Среднемасштабные
- 3.Крупномасштабные

### Практическое задание.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста. Перечень предметов:

- комплект посуды
- спальный мешок
- пенополиуритановый коврик
- сменная обувь
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло и т.д.
- смена белья
- дождевик
- аптечка
- штормовка
- канцелярские принадлежности
- продуктовый набор

Критерии оценки практического задания: задание выполнено без ошибок –10 баллов

Штрафные баллы: - неправильно уложен спальный мешок –1 б, -вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б, - уложенные вещи при ходьбе гремят-1 б, -не подогнаны лямки рюкзака –1 б, -не застегнуты крепления рюкзака -1 б.

Критерии оценки:

Уровень	Количество набранных баллов
высокий	20-18
средний	17-11
низкий	10-0



## Модуль «Лыжный туризм», 2 год обучения.

Тест.

**ФИ обучающегося**

---

### 1. Выберите правильные названия групп узлов которые вы знаете:

- |                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| а) академические          | ж) для связывания веревок разной д |
| б) проводники             | з) петлевые                        |
| в) для связывания веревок | и) для связывания веревок одинаков |
| г) привязывающие узлы     | диаметра                           |
| д) для крепления к опоре  | к) встречные узлы                  |
| е) схватывающие           |                                    |

Раздел «Походная подготовка. Туристский быт»

### 1. Бивак – это

- а) стоянка туристов    б) инструмент из ремнабора;    в) название населенного пункта;

### 2. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению

- |             |           |                |                             |
|-------------|-----------|----------------|-----------------------------|
| а) рюкзак   | д) топор  | и) спальник    | н) туалетные принадлежности |
| б) палатка  | е) компас | к) фотоаппарат | о) КЛМН                     |
| в) коврик   | ж) тент   | л) дождевик    |                             |
| г) половник | з) карты  | м) котелок     |                             |

### 3. Завпит в группе обязан:

- а) помогать руководителю в оказании первой медицинской помощи, хранить аптечку  
б) хранить ремнабор и уметь пользоваться им  
в) покупать продукты при подготовке к походу  
г) уметь оказывать первую помощь, следить за здоровьем участников похода

### 4. Отметьте предметы, относящиеся к личному снаряжению

- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| а) индивидуальный перевязочный пакет | з) плоскогубцы        |
| б) ножницы                           | и) деревянная палочка |
| в) марганцовка                       | к) нашатырный спирт   |
| г) авторучка                         | л) шелковая лента     |
| д) аспирин                           | м) анальгин           |
| е) горький перец                     | н) пузырек керосина   |
| ж) жгут                              | о) пинцет             |

**Он отвечает за ремонт и подбор снаряжения. О ком идет речь?**

- |                          |                         |            |
|--------------------------|-------------------------|------------|
| а) помощник руководителя | в) фотограф             | д) санитар |
| б) завхоз по питанию     | г) завхоз по снаряжению |            |

Тест.

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

## **1. Топография – это**

---

### **Что такое азимут?**

- а) угол между направлением на север и направлением на предмет
- б) направление на искомый предмет
- в) угол между севером и точкой стояния

### **2. С помощью чего нельзя определить стороны горизонта?**

- а) компас
- б) деревья
- в) карабин
- г) солнце
- д) овраги
- е) строения
- ж) муравейники
- з) тень от человека
- и) дорога

### **3. Что обозначают цвета условных знаков спортивных карт?**

Жёлтый -

Чёрный –

Белый –

Красный –

Синий –

Оттенки зелёного –

Коричневый –

### **4. Из чего складывается результат спортсмена при прохождении маркированной дистанций в спортивном ориентировании?**

---

### **5. Укажи правильный порядок первой помощи при кровотечении из носа?**

- А. Запрокинуть голову назад, положить холод на переносицу, кровь глотать.
- Б. Наклонить голову вперед, положить холод на переносицу, кровь сплевывать.
- В. Хорошо высморкаться, прижать крылья носа пальцами, чтобы образовался сгусток.

### **6. Укажи верный порядок первой помощи при ушибах?**

- А. Холод, покой, давящая повязка.
- Б. Йодная сетка, давящая повязка, покой.
- В. Мазь при ушибах, давящая повязка.

### **7. Какие из перечисленных узлов используются для крепления веревки к опоре?**

- А. Академический, брам-шкотовый, шкотовый.
- Б. Встречный, прямой, грейпвайн. В. Булинь, стремя, штык.

### **8. Какие из перечисленных должностей в группе являются временными?**

- А. Дежурный, направляющий, замыкающий.
- Б. Медик, завснар, завпит.
- В. Руководитель, ответственный за отчет, физорг.

### **9. Какие требования к размещению бивуака являются основными?**

- А. Безопасность, наличие дров, защищенность от ветра, наличие воды.  
 Б. Ровное место, отсутствие комаров, близость к населенному пункту.  
 В. Безопасность, ровное место, наличие воды, удаленность от населенного пункта.

10. Соотнесите рисунки костров с названиями:

11. Соотнесите рисунки узлов с их названиями:



"шалаш"



"нодья"



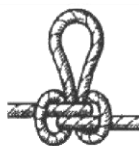
"звездный"



"колодец"



"встречный"



"прямой"



"грейпвайн"



"восьмерка"



"серединный"

12. Соотнесите топонимы с их названиями:

13. Как должны располагаться вещи в рюкзаке?



вышка легкого типа

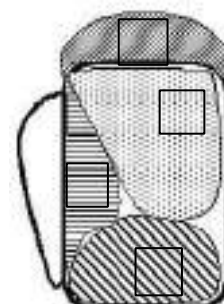
заправочная станция

капитальное сооружение башенного типа

памятник, обелиск

заводская, фабричная труба

- А – легкие вещи  
 Б – мягкие вещи  
 В – тяжелые вещи  
 Г – часто используемые вещи



14. Рюкзак, коврик, спальник – это...

- А. Личное снаряжение  
 Б. Групповое снаряжение  
 В. Специальное снаряжение

15. Верно ли утверждение:

- ☐ Опущенный край нижней перекладины креста на куполе церкви обращен к северу, а приподнятый — к югу.
- ☐ Алтари православных церквей обращены на восток, а колокольни — на запад.
- ☐ Снег около скал, больших камней, пней, деревьев оттаивает быстрее с южной стороны.
- ☐ Мхи и лишайники на коре деревьев сосредоточены преимущественно на южной стороне.

**16. Ребро квартального столба находящееся между наименьшими числами указывает на \_\_\_\_\_**

**17. Соотнесите рисунки сигналов международной системы «земля-воздух» с их названиями:**

- |    |                                       |
|----|---------------------------------------|
|    | <b>нужны компас и карта</b>           |
| □  | <b>место для посадки вертолета</b>    |
| ↑  | <b>не имеем возможности двигаться</b> |
| ×  | <b>следуем в этом направлении</b>     |
| △  | <b>все в порядке</b>                  |
| LL | <b>нужен врач</b>                     |

**18. При переходе замерзшего водоёма на лыжах необходимо:**

- А. Отстегнуть крепления, снять рюкзак с одного плеча.
- Б. Снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.
- В. Отстегнуть крепления, снять с рук петли палок, снять рюкзак с одного плеча.

**19. Как должен размещаться шалаш относительно костра и направления ветра?**

**20. Практическое задание по теме «Питание в походе»**

Задание: Составить меню для 3-х дневного некатегорийного похода.

Критерии оценки практического задания:

Уровень	Выполнение	Примечание
высокий	задание выполнено без замечаний	меню трехразового горячего питания с учетом второго ужина
средний	задание выполнено с использованием рабочих тетрадей, литературы	составлено примерное меню похода
низкий	задание не выполнено или выполнено с использованием помощи других обучающихся	

### Приложение 3.

#### Карта личностных достижений обучающегося модуль «Спортивный туризм-дистанции» 1 год обучения

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Показатели	Сроки диагностики	Текущий контроль	
		Конец первого полугодия	Конец учебного года
<b>Физическая подготовка</b> 1. Подтягивание (мальчики) 2. Отжимание в упоре лёжа (для девочек). 3. Комплексное силовой упражнение 4. Бег 30 метров. 5. Бег 30 метров.			

<b>Основы туристской подготовки</b> 1. Вязание узлов 6-8 (на время). 2. Маркировка веревки (на время). 3. Одевание ИСС (на время). 4. Прохождение этапа переправа по бревну и параллельные перила (на время).		
<b>Ориентирование на местности</b> 1. Определения кратчайшего пути на местности, выбор простого пути (количество ошибок) 2. Определение азимута по компасу на местности. 3. Взятие КП (количество ошибок) 4. Топографический диктант (количество ошибок)		

Примечание: главным критерием является улучшение результатов обучающихся.

#### Критерии оценки развития ребенка:

При проведении повторной сдачи нормативов ухудшение результатов – **«плохо»**

При проведении повторной сдачи нормативов результат остается на том же уровне – **«удовлетворительно»**

### **Модуль «Спортивный туризм-дистанции» 2 г. обучения.**

Тест.

**ФИ обучающегося** \_\_\_\_\_

1. Выберите правильные названия групп узлов согласно «Регламенту...»:

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| а) академические          | ж) для связывания веревок разной длины |
| б) проводники             | з) петлевые                            |
| в) для связывания веревок | и) для связывания веревок одинакового  |
| г) привязывающие узлы     |  |
| д) для крепления к опоре  | к) встречные узлы                      |
| е) схватывающие           |  |

2. Для чего используют жумар?

\_\_\_\_\_

3. Для чего необходим ус самостраховки?

\_\_\_\_\_

4. На каких этапах необходимо работать в перчатках?

\_\_\_\_\_

- 
- 5. На каких этапах можно работать без каски?
- 
- 6. Какой узел необходимо завязывать на конце перильной верёвки?
- 
- 7. На каких этапах используется ФСУ (отметьте галочкой)  
а) навесная переправа                      б) спуск                      в) траверс                      г) бревно  
е) переправа по параллельным перилам                      д) подъем
8. Перечислите способы маркировки верёвки на дистанции.
- 
9. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм и 11 мм для наведения этапов спортивного туризма?
- 
10. Разрешено ли использовать верёвки диаметром 9 мм. и 11 мм. для организации сопровождения на этапах спортивного туризма?
- 
11. На каких этапах при прохождении дистанции в связке необходимо организовывать сопровождение?  
а) навесная переправа  
б) переправа по бревну  
в) спуск  
г) переправа по параллельным верёвкам  
д) подъём  
е) вертикальный маятник

### **Модуль «Спортивный туризм-дистанции», 3 г. об.**

#### **Тест.**

#### **А. Личное прохождения этапов.**

1. допускается применение жумара в качестве самостраховки?
2. на каких этапах участники могут работать без каски?

#### **Б. Изучение Регламента.**

1. диаметр опорных петель?
2. допускается участникам транспортировать на этапах с маркированную веревку?

#### **В. Тактическая подготовка.**

- варианты командного прохождения этапа подъём по склону?

#### **Г. Наведение этапов.**

1. применение, какого полиспаста допускается при натягивании перильной страховки?
2. что можно использовать для прикрепления полиспаста к рабочей (натягиваемой) веревке?

3. чем разрешается натягивать перила при применении командной двойной основной веревки.

Д. Командная работа на этапах т/м.

1. как подключается сопровождение к переправляющемуся участнику на этапах переправа по бревну, переправа по верёвке с перилами?
2. как выполняется сопровождение на этапе наклонная навесная переправа?
3. какая страховка обеспечивается участнику при прохождении спуска по перилам?

Практические задания.

Прохождение этапов (личное):

Навесная переправа, параллельные веревки, подъем и спуск по вертикальным перилам, бревно с маятниковыми перилами.

## Приложение 4.

### Методика «Образовательные потребности»

Анкета для обучающихся 10-11 лет

Дорогой друг!

1. Внимательно прочитай предложенные ниже утверждения и отметь любым значком свой выбор.

Вариант ответа	Твое мнение
мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке	
хочу занять свое время после школы	
занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями	
хочу узнать новое, интересное для себя	
мне нравится педагог	
хочу научиться что-то делать сам	
мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое	
хочу узнать о том, что не изучают в школе	
занятия здесь помогают мне становиться лучше	
занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе	
мне нравится общаться с ребятами	



мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках	
здесь замечают мои успехи	
меня здесь любят	
твой вариант	

2. Благодаря занятиям в коллективе (кружке) я: (отметь любым знаком варианты ответов, которые соответствуют твоему мнению)

Вариант ответа	Твое мнение
узнал много нового, интересного, полезного	
стал лучше учиться	
приобрел новых друзей	
стал добрее и отзывчивее к людям	
научился делать что-то новое самостоятельно	
твой вариант	

Напиши, пожалуйста:

Фамилию, имя \_\_\_\_\_

Сколько тебе лет \_\_\_\_\_

В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_

5. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

## Анкета для обучающихся 12-16 лет

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном коллективе (кружке), и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

Варианты ответа	Выбор	Степень удовлетворения		
		Полностью	Частично	Нет
узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень				
научиться какой-либо конкретной деятельности				
с пользой провести свободное время				
развить свои творческие способности				
найти новых друзей и общаться с ними				
заниматься с интересным педагогом				
исправить свои недостатки				
преодолеть трудности в учебе				

научиться самостоятельно приобретать новые знания				
получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии				
хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность				
увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества				
хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке				
что еще				

Напиши, пожалуйста:

Фамилию, имя \_\_\_\_\_

Сколько тебе лет \_\_\_\_\_

В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_

Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

### **Информационная карта результатов участия обучающихся в мероприятиях и соревнованиях разного уровня.**

Данная методика используется для фиксации и оценки результатов участия детей в конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня, то есть для оценки «внешних» достижений.

Выделяются следующие формы «внешнего» предъявления достижений учащихся:

соревнования различного уровня; массовые туристско-краеведческие мероприятия (Майская прогулка, Дни открытых дверей, конкурсы, олимпиады и др.)

При заполнении карты целесообразно указывать названия мероприятий с указанием дат, в которых принимал участие ребенок.

Достижения фиксируются на 4-х уровнях:

коллектива, учреждения; города (района); областном и региональном, международном и всероссийском

Также определяются качественные показатели результата:

участие; призовые места; победитель.

Каждому показателю в зависимости от степени значимости соответствует определенный балл.

Вариант бланка информационной карты

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Название т/объединения \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Дата заполнения карты \_\_\_\_\_

№	Формы предъявления достижений	На уровне коллектива учреждения			На уровне города (района)			На областном и региональном уровне		
		Участие	Призер	Победитель	Участие	Призер	Победитель	Участие	Призер	Победитель
		1	2	3	3	4	5	5	6	7
1.	Соревнования									
2.	Судейская работа									
3.	Участие в массовых мероприятиях									
Итого:										
Общая сумма баллов:										

### Анкета для изучения уровня удовлетворённости обучающихся

Возраст \_\_\_\_\_

Название объединения \_\_\_\_\_

Воспитанникам предлагается оценить степень своего согласия с содержанием предложенных утверждений. Для этого необходимо обвести ниже каждого выражения одну цифру, которая означает ответ, соответствующий вашей точке зрения. Цифры означают следующие ответы:

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1. На занятия в объединение я иду с радостью

4      3      2      1      0

2. На занятиях я узнаю много нового, интересного и приобретаю полезные умения и навыки

4      3      2      1      0

3. В нашем объединении хороший педагог

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
4. К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
5. В группе я могу всегда свободно высказать своё мнение
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
6. Здесь у меня обычно хорошее настроение
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
7. Мне нравится участвовать в делах учреждения
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
8. Я считаю, что здесь меня готовят к самостоятельности
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
9. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих способностей
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|
10. Летом я скучаю по занятиям в учреждении
- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|---|---|---|---|---|

### Анкета «Позиция родителей в образовательном процессе»

Уважаемые родители!

Просим Вас выбрать один из предложенных ответов на данные вопросы, отметить его галочкой (подчеркнуть) или предложить свой вариант ответа. Какую роль в жизни Вашего ребенка играют занятия в нашем учреждении? Значительную.

Второстепенную.

Практически никакую.

Ваш ребенок занимается в детском творческом объединении в учреждении дополнительного образования. Какое место занимает в ваших повседневных взаимоотношениях, разговорах, обмене мнениями тема его занятий?

Вы принимаете активное участие в его занятиях (контролируете посещаемость, интересуетесь успехами ребёнка, морально поддерживаете ребенка).

Вы соблюдаете «позитивный нейтралитет»; делами ребенка интересуетесь, но на занятия он ходит сам (вы не контролируете, пошел ли он на занятия или нет), с преподавателем встречаетесь редко.

Вы достаточно равнодушны к занятиям вашего ребенка творчеством; посещаемость занятий не контролируете.

Иной вариант \_\_\_\_\_

Дали ли бы вы согласие на участие ребенка в серьезном проекте (олимпиаде, экспедиции, творческой поездке, фестивале, выставке или конкурсе), если при этом:

Требуются значительные для вашей семьи материальные вложения?

А) Да.

Б) Нет.

В) По ситуации.

Требуется напряженный режим занятий в течение определенного времени, и это может привести к снижению активности в школьных занятиях и изменению привычного распорядка?

А) Да.

Б) Нет.

В) По ситуации.

Мероприятие нарушает Ваши планы на выходные (праздничные или каникулярные) дни?

А) Да.

Б) Нет.

В) По ситуации.

Участвуете ли Вы в жизни детского коллектива, в котором занимается Ваш ребенок? А именно:

1 Помогаете педагогу в организации и проведении коллективных мероприятий, решении проблем коллектива -

А) регулярно;

Б) иногда;

В) практически никогда.

2 Помогаете педагогу в материально-техническом оснащении образовательного процесса

А) регулярно;

Б) иногда;

В) практически никогда.

3 Посещаете текущие мероприятия коллектива (концерты, праздники, родительские собрания, встречи с педагогом, консультации для родителей и т.д.) -

А) регулярно;

Б) иногда;

В) практически никогда.