

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ОКРУГА»

Принята решением педагогического  
совета  
протокол от « 26 » 05 2023 г.  
№ 3

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «Дом  
детского творчества Железнодорожного  
округа»  
от «26» 05 2023 года № 227  
Директор  И.С. Слободянюк



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

туристско-краеведческой направленности  
(Стартовый, базовый, продвинутый уровень)

Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Объем: 648 часов

Реализует программу  
педагог дополнительного образования  
Фурманова Юлия Игоревна

Рецензент: Рыбочкина Н.В., методист  
Год разработки программы - 2022

Курск - 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	2
1.1	Пояснительная записка	2
	<b>Стартовый уровень</b>	5
1.2	Учебный план	6
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	13
	<b>Базовый уровень</b>	14
1.5	Учебный план	15
1.6	Содержание программы	17
1.7	Планируемые результаты	23
	<b>Продвинутый уровень</b>	25
1.8	Учебный план	25
1.9	Содержание программы	26
1.10	Планируемые результаты	31
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	32
2.1	Формы аттестации	32
2.2	Оценочные материалы	33
2.3	Методическое обеспечение	37
2.4	Условия реализации программы (материально-техническое, методическое, кадровое обеспечение)	38
2.5	Рабочая программа воспитания	40
2.6	Литература	42
	<i>Приложение 1</i> –Рабочая программа (календарный учебный график, календарно-тематический план, календарный план воспитательной работы)	46
	<i>Приложение 2</i> – Оценочные материалы	67
	<i>Приложение 3</i> - Методические материалы	70
	<i>Приложение 4</i> – Календарный план воспитательной работы	81

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Направленность программы – туристско-краеведческая

Автор-составитель программы – Фурманова Юлия Игоревна

Спортивный туризм является эффективным средством оздоровления и физического развития человека. Он введен в единую спортивную классификацию. Спортивный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, на туристских слётах и соревнованиях, а также в краеведческой и природоохранной деятельности. Эту естественность воспитания можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: преодоление маршрута с естественными препятствиями – физическое воспитание; красота окружающего мира – эстетическое воспитание; бивачные работы и приготовление пищи – трудовое воспитание; знакомство с природными, историческими культурными памятниками Родины – патриотическое воспитание.

Оздоровительное, культурно-познавательное и воспитательное значение спортивно-оздоровительного туризма трудно переоценить. Все виды туризма – пешеходный, лыжный, горный, водный и др. включены в Единую Всероссийскую спортивную классификацию, как составляющие спортивного туризма. Понятно, что эти виды туризма могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определёнными требованиями по продолжительности, протяженности и сложности естественных препятствий.

#### **Актуальность программы:**

Учитывая современную экологическую обстановку и невозможность в условиях городской среды в полной мере реализовать потребность растущего организма в физических нагрузках и двигательной активности, трудно переоценить значение туристических походов, которые одновременно являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Туристические походы, разрывая напряжённую учебную деятельность, снимают нервное напряжение, а дни, проведенные на свежем воздухе, дают ребятам хороший заряд бодрости и энергии, позволяя продуктивно работать на уроках в школе.

#### **«Программа разработана в соответствии с актуальной нормативно-правовой базой»:**

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года);
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678 р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013);
- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;
- Комплексно-целевая воспитательная программа МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» (утверждена приказом директора 30.05.2018 № 142/1)
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» от 07.04.2023 г., № 157).
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

#### **Организационно-педагогические условия обучения**

Программа рассчитана на 216 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Срок реализации программы 3 года.

Количество детей в группах:

1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения - 12 человек, 3 год обучения - 12 человек.

Формы обучения: очная (аудиторные и внеаудиторные занятия), дистанционная (при необходимости) - через группу «Спортивный туризм» в социальной сети «ВКонтакте» (<https://vk.com/club186444397>). При дистанционной форме обучения педагог выкладывает на стене группы дистанционные занятия в соответствии с расписанием. К занятиям прикрепляются файлы с заданиями, тематические видеоролики, статьи и т.д. Обратная связь с учащимися осуществляется также через группу «ВКонтакте», где в комментариях занятия выкладываются фото или скриншоты выполненных заданий, также используется сервис «Опрос», отвечая на который фиксируется усвоение материала. Педагог имеет возможность комментировать и оценивать качество выполнения заданий. В целях проведения консультаций с учащимися и решения текущих вопросов создана беседа в социальной сети «ВКонтакте».

Проведение воспитательных мероприятий (конкурсных, соревновательных, праздников, КТД и др.) возможно, как по группам, так и всем составом детского объединения, что обеспечивает организацию межвозрастного взаимодействия для развития ответственности, самостоятельности, овладения навыками сотрудничества и приобретения

социального опыта.

Программой предусмотрено сотрудничество с Курским областным центром туризма, Федерацией спортивного туризма Курской области, Курским областным краеведческим музеем.

Учащийся, владеющий определёнными навыками, обозначенными в прогнозируемых результатах освоения программы, может быть зачислен на 2 и 3 год обучения. Уровень сформированности навыков определяется педагогом при сдаче учащимися контрольных нормативов.

Программа занятий в детском объединении 1 года рассматривается как стартовая подготовка спортсменами рассчитана на учащихся, не обладающих опытом совершения туристических походов и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа 2 года (базовый уровень) предполагает, что обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную помощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей.

Программа 3 года (продвинутая туристская подготовка). Дальнейшее совершенствование навыков по спортивному туризму. Овладение навыками оказания первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего, овладение приемами ведения спасательных работ.

#### **Педагогическая целесообразность:**

Туристическая деятельность совершенствует физические данные человека, вырабатывая такие важные качества как выносливость, сила, ловкость, смелость. Ценность спортивного туризма заключается в возможности широкого активного эмоционального познания окружающей действительности. Занятия туризмом предоставляют учащимся возможность увидеть места исторических событий, природу и сохранившиеся памятники определенной эпохи, способствуют формированию целостного восприятия ребенком окружающего мира, развитию его самостоятельности и познавательной активности. Ребята учатся не только смотреть, но и видеть, не только знать, но и понимать.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа «Спортивный туризм» создана на основе программы «Юные туристы-многоборцы» автор Махов И.И. под ред. Ю.С. Константинова (Программы для системы дополнительного образования детей - М., ФЦДЮТиК, 2007), но, в отличие от неё, ориентирована на туризм как вид спорта, включённый в ЕВСК. Поэтому расширены и дополнены разделы, связанные с изучением нормативных документов по принципам построения и порядку проведения туристско-спортивных мероприятий. Разделы программы по подготовке к соревнованиям изменены в соответствии с требованиями Регламента по виду спорта «спортивный туризм».

Программа реализуется по ступенчатому принципу и адаптирована к местным климатическим и социальным условиям.

Учебные занятия, походы, экспедиции и экскурсии предполагают не только получение учащимися определенных туристских знаний и умений, но также призваны выработать у них умение общаться в коллективе сверстников, строить свои взаимоотношения на основе товарищества, партнерства, взаимовыручки. Здесь проявляются, формируются и корректируются такие значимые качества как честность, скромность, аккуратность, человеколюбие.

Постигая основы туризма, учащиеся учатся анализировать, решать поставленные задачи и т.д. Происходит обогащение новыми знаниями с закреплением их в практической деятельности, что значительно ускоряет процесс социализации личности.

**Адресатом программы** являются дети от 9 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор детей осуществляется без предъявления требований к уровню подготовки.

**Цель программы:** создание условий для физического оздоровления личности, обладающей устойчивыми моральными, волевыми и духовными качествами и необходимыми жизненными умениями, и навыками.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- овладеть необходимыми туристскими умениями и навыками, применяемыми при совершении походов и в повседневной жизни;
- развить у учащихся системы действий в условиях соревнований,
- совершенствовать их тактическое мышление, расширить соревновательный опыт;

*Развивающие:*

- сформировать осознанную потребность в регулярных физических нагрузках как средстве укрепления здоровья;
- развить и совершенствовать физические и психические качества спортсмена;

*Воспитательные:*

- воспитать любовь к Родине, уважительное отношение к окружающим, бережное отношение к природе;
- воспитать волю, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию;
- сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитать чувство коллективизма.

### **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Количество детей, занимающихся в группах первого года обучения, составляет 15 человек, возраст - 9-15 лет. Учебная нагрузка на одно детское объединение - 6 часов в неделю.

Содержание учебной программы сгруппировано по следующим разделам: основы спортивного туризма, ориентирование на местности, основы гигиены и первая доврачебная помощь, общая и специальная физическая подготовка, организация и проведение походов.

**Специфика целеполагания:**

- минимальная сложность материала, предлагаемого для освоения программы;
- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры ЗОЖ, укрепление здоровья, организация свободного времени;
- мотивация личности к познанию, творчеству, труду, искусству.

**Задачи стартового уровня**

*Образовательные:*

- ознакомление с правилами безопасного поведения на занятии;
- приобретение учащимися знаний о родном крае;
- обучение практическим навыкам ориентирования на местности;
- овладение техникой и тактикой спортивного туризма;
- формирование навыков оказания первой доврачебной помощи.

*Развивающие:*

- развитие техники передвижения в походе, преодоления несложных естественных препятствий;
- развитие навыков самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях по спортивному туризму своей возрастной группы;

- развитие умения выступать устно и составлять письменный краткий отчет о своей деятельности.

**Воспитательные:**

- формирование владения культурными нормами и традициями родного края;
- воспитание дисциплинированности, навыков работы в коллективе;
- формирование навыков по подготовке к походу, выполнения различных должностей в походе.

## 1.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	Тео- рия	прак- тика	
1	<b>Введение</b>				
1.1	Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	3	3		опрос
2	<b>Всего</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
2.1	<b>Основы спортивного туризма</b>				
2.2	Виды спортивного туризма	3	3		Опрос
2.3	Личное снаряжение туриста	6	2	4	Опрос, игра
2.4	Групповое снаряжение туриста	6	2	4	Опрос, игра
2.5	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	25	3	22	Тестирование, прохождение этапа
2.6	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	27	3	24	Тестирование, прохождение этапа
2.7	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	23	3	20	Тестирование, прохождение этапа
2.8	Повторение изученного материала.	3	1	2	Опрос, тест
	<b>Всего</b>	<b>93</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	
3	<b>Ориентирование на местности</b>				
3.1	Виды ориентирования, правила соревнований	3	3		опрос
3.2	Топографическая подготовка	7	2	5	Игровой тест

3.3	Техника ориентирования	7	1	6	Опрос
3.4	Тактика ориентирования	7	1	6	опрос
3.5	Повторение изученного материала.	3	1	2	Опрос, тест
	<b>Всего</b>	<b>27</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	
4	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	3	3		Опрос
4.2	Походная медицинская аптечка	3	3		Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	13	2	11	Тест-игра
4.4	Повторение изученного материала.	2		2	Опрос
	<b>Всего</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	
5	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>				
5.1	Общая физическая подготовка	18	1	17	тест
5.2	Специальная физическая подготовка	18	1	17	тест
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
6	<b>Организация и проведение походов</b>				
6	Подготовка к походу	6	3	3	Опрос
6.1	Краеведение	6	3	3	Тест-игра
6.2	Организация туристского быта	12	3	9	Опрос
6.3	Питание в туристском походе	3	1	2	опрос
6.4	Туристские должности в группе	3	1	2	Опрос, игра
6.5	Правила движения в походе	3	1	2	Опрос
6.6	Подведение итогов похода	3	1	2	Письменный отчет



	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>51</b>	<b>165</b>	

### ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 3

№	Практическая деятельность	Форма проведения
1.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Однодневный туристический поход
2.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Формы тематического контроля указаны в учебном плане, текущего контроля - в календарно-тематическом плане; формы проведения занятий - в таблице №\_\_ (методическое обеспечение) и календарно-тематическом плане.

#### 1. Введение

##### 1.1. Значение туризма-3 часа

*Теория 3 часа*

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закалывания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях.

#### 2. Основы спортивного туризма

##### 2.1. Виды спортивного туризма – 3 часа

*Теория 3 часа*

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте.

##### 2.2. Личное снаряжение туриста – 6 часов

*Теория 2 часа*

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

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

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

*Практика 4 часа*

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника.

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

### **2.3. Групповое снаряжение туристов – 6 часов.**

*Теория 2 часа*

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

*Практика 4 часа*

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

### **2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение» - 25 часов**

*Теория 3 часа*

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

*Практика 22 часа*

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

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

Переправа вброд по судейским перилам с самостраховкой, с опорой на перила, с альпенштоком и без использования туристского снаряжения.

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

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

### **2.5. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» - 27 часов**

*Теория 3 часа*

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

*Практика 24 часа*

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой, связкой.

*без специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; «маятник»; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; переправа вброд.

*с использованием специального туристского снаряжения:* переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну

на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями, переправа вброд, траверс склона. Отработка блоков технических этапов 1 класса связкой, командой.

Постановка и прохождение дистанций 1 класса.

## **2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» - 23 часа**

*Теория 3 часа*

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

*Практика 20 часов*

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

*без специального туристского снаряжения:* установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; транспортировка пострадавшего на изготовленных мягких носилках.

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

## **2.7. Повторение изученного материала 3 часа.**

Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение туристов. Личная техника пешеходного туризма. Командная техника пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды

## **3. Ориентирование на местности**

### **3.1. Виды ориентирования, правила соревнований – 3 часа**

*Теория 3 часа*

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

### **3.2. Топографическая подготовка – 7 часов**

*Теория 2 часа*

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

*Практика 5 часов*

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

### **3.3. Техника ориентирования – 7 часов**

*Теория 1 час*

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

*Практика 6 часов*

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

### **3.4. Тактика ориентирования 7 часов**

*Теория 1 час*

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения

конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

*Практика 6 часов*

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

### **3.5. Повторение изученного материала. 3 часа.**

Приемы работы с компасом. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические действия на соревнованиях.

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

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе – 3 часа**

*Теория 3 часа*

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

### **4.2. Походная медицинская аптечка – 3 часа**

*Теория 3 часа*

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 13 часов**

*Теория 2 часа*

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

*Практика 11 часов*

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

### **4.4. Повторение изученного материала. 2 часа.**

Личная гигиена туриста: основные законы. Походная медицинская аптечка: содержание и требования, предъявляемые к ней. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

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

### **5.1. Общая физическая подготовка 18 часов**

*Теория 1 час*

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

*Практика 17 часов*

*Легкая атлетика*

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики - 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, пионербол, эстафеты.

### **5.4. Специальная физическая подготовка – 18 часов**

*Теория 1 час*

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

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и

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

*Практика 17 часов*

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

*Упражнения на развитие быстроты*

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

*Упражнения для развития ловкости*

Ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

*Упражнения для развития силы*

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

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц*

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

## **6. Организация и проведение походов.**

### **6.1. Подготовка к походу – 6 часов**

*Теория 3 часа*

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Практика 3 часа*

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

### **6.2. Краеведение – 6 часов**

*Теория 3 часа*

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

*Практика 3 часа*

Экскурсия в краеведческий музей.

### **6.3. Организация туристского быта – 12 часов**

*Теория 3 часа*

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

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

*Практика 9 часов*

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них.

### **6.4. Питание в туристском походе – 3 часа**

*Теория 1 час*

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном

походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

*Практика 2 часа*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### **6.5. Туристские должности в группе – 3 часа**

*Теория 1 час*

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

*Практика 2 часа*

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

#### **6.6. Правила движения в походе – 3 часа**

*Теория 1 час*

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

*Практика 2 часа*

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по пересеченной местности.

#### **6.7. Подведение итогов похода – 3 часа**

*Теория 1 час*

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

*Практика 2 часа*

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе.

## **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные результаты**

***Учащиеся должны знать:***

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

***Учащиеся должны уметь:***

- применять указанные знания на практике
- ориентироваться на местности
- самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением во время походов и тренировок
- проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента

### **Общеучебные компетенции**

***Регулятивная компетенция:***

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

***Познавательная компетенция:***

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

***Коммуникативная компетенция:***

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

***Личностные результаты:***

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

**Базовый уровень программы**

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний; гарантированно обеспечивают целостную картину в рамках содержательно-тематического направления программы.

Количество детей, занимающихся в группах второго года обучения, составляет 10-12 человек, возраст -12-14 лет. Учебная нагрузка на одно детское объединение - 6 часов в неделю.

***Специфика целеполагания:***

- использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний;
- обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;
- развитие у учащихся интереса туристско-краеведческого направления.

Задачи базового уровня

***Обучающие:***

- обучение составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- формирование техники и тактики спортивного туризма и ориентирования;
- обучение навыками ориентирования на местности.

***Развивающие:***

- развитие умения принимать самостоятельные решения при выполнении обязанностей в туристской группе, при прохождении дистанции;
- развитие умения составлять план, определять цель и организовывать процесс её достижения;
- формирования навыков оказания первой помощи;

***Воспитательные:***

- формирование умения определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, в туристском объединении;
- воспитание владения способами взаимодействия с окружающими, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;
- воспитание представления о системе социальных норм и ценностей;

**1.5 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вид спорта «спортивный туризм»</b>	<b>66</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "дистанция"	3	3		Тестирование
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	3	1	2	
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	3	1	2	Тестирование
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	3	1	2	
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	3	1	2	
1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	18	1	17	Прохождение учебных дистанций
1.7.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	18	1	17	Участие в соревнованиях
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	15	1	14	Участие в районном КТМ
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>41</b>	
2.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	3	1	2	
2.2.	Техника ориентирования без компаса	3		3	зачет
2.3.	Спортивная карта. Условные знаки	9		9	Диктант, зачет



2.4.	Техника спортивного ориентирования	6		6	Учебные старты, районные и областные соревнования
2.5.	Тактика ориентирования	6	1	5	
2.6.	Основы техники и тактики при прохождении дистанций	24	3	21	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
3.1.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	Зачет – практическое оказание помощи пострадавшему
3.2.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	
4.1.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	3	3		анкетирование
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	6	1	5	Ведение дневника самоконтроля
4.3.	Общая физическая подготовка	27		27	Сдача нормативов Федерального стандарта по спортивному туризму
4.4.	Специальная физическая подготовка	27		27	
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка туристов</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
5.1	Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов	6	2	4	анкетирование
5.2.	Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.	3	1	2	тренинги
<b>6.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе
6.1.	Подготовка к походу	3	1	2	
6.2.	Краеведение	6	2	4	
6.3.	Питание в туристском походе	3	1	2	
6.4.	Подведение итогов похода	3		3	
Итого		216ч.	29	187	

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 5

№	Практическая деятельность	Форма проведения
1.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Двухдневный туристический поход
2.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма

**1.6 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)**

Формы тематического контроля указаны в учебном. плане, текущего контроля - в календарно-тематическом плане; формы проведения занятий - в таблице №\_\_ (методическое обеспечение) и календарно-тематическом плане.

**1. Вид спорта «спортивный туризм»****1.1 Классификация видов группы дисциплин «дистанция». 3 часа**

*Теория - 3 часа*

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

**1.2. Нормативные документы по спортивному туризму. 3 часа**

*Теория - 1 час*

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

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

*Практика - 2 часа*

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

**1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях, ПДД. 3 часа**

*теория - 1 час*

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

*Практика - 2 часа*

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

**1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом 3 часа.**

*теория - 1 час*

Основные требования к специальному снаряжению и экипировке участников в соответствии с Регламентом проведения соревнований по пешеходному, горному, лыжному, водному туризму. Снаряжение для многодневных спортивных пеших, горных, водных, лыжных походов. требования к снаряжению: соответствие маршруту и тактическому плану

прохождения, опыту участника, баланс между весом и функциональностью, требования к качеству снаряжения.

*Практика - 2 часа*

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

### **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом 3 часа.**

*Теория - 1 час*

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

*Практика - 2 часа.*

Формирование походной аптечки для равнинных и горных походов, укладка, хранение. Аптечка первой помощи. Эксплуатация кострового оборудования на местности. Формирование ремонтного набора для пеших, лыжных, водных походов. Практикум по ремонту снаряжения - технология изготовления и наклеивания заплаток на заплаток на палатки, на средства сплава.

### **1.6. Тактико-техническая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение» - 18 часов.**

*теория - 1 час.*

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

*Практика - 17 часов.*

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

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа» 18 часов.**

*Теория - 1 час*

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

*Практика - 17 часов.*

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

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

### **1. 8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)» 15 часов.**

*Теория 1 час.*

Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования.

*Практика 14 часов.*

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

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

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

#### **Одежда и снаряжение ориентировщика. 9 часа**

*теория - 1 час*

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). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

*Практика - 2 часа.*

Работа со снаряжением ориентировщика. Аварийный азимут.

#### **2.2. Техника ориентирования без компаса 3 часа.**

*Практика - 3 часа.*

Отработка приёмов и навыков ориентирования без компаса.

#### **2.3. Спортивная карта. Условные знаки. 9 часов**

*Практика - 9 часов.*

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

#### **2.4. Техника спортивного ориентирования. 6 часов**

*Практика - 6 часов.*

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

#### **2.5. Тактика ориентирования. 6 часов**

*Теория - 1 час*

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

*Практика - 5 часов.*

Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте. Планировка различных видов трасс на учебных картах.

#### **2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций. 24 часа**

*Теория - 3 часа.*

Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Приемы и способы ориентирования. Техничко - вспомогательные

действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении

соревновательной дистанции. Умение выдерживать тактический план при прохождении дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико - тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований

*Практика - 21 час.*

Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Прохождение учебных дистанций – выработка тактического плана.

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

#### **3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 6 часов**

*теория - 2 часа.*

Наружные кровотечения и раны. Виды (артериальное, венозное, капиллярное), признаки. Первая помощь. Наложение жгута, давящей повязки, обработка ран при кровотечениях.

Ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок. Переломы костей – открытые и закрытые, признаки, оказание первой помощи. Оказание первой помощи при травмах подручными средствами. Отморожения – причины, степени, оказание первой помощи. Общее замерзание.

*Практика - 4 часа.*

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

#### **3.2. Приемы транспортировки пострадавшего. 6 часов**

*Практика - 6 часов.*

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

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

#### **4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. 3 часа**

*теория - 3 часа.*

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

#### **4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма. 6 часов**

*теория - 1 час*

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

*Практика - 5 часов*

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

#### **4.3. Общая физическая подготовка. 27 часов**

*Практика - 27 часов.*

*Лёгкая атлетика*

Кроссы по расстояниям: от 3 до 6 км, кроссы по времени: от 40 до 60 мин, интервальный бег.

Легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения;

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, волейбол, эстафеты.

*Гимнастические упражнения*

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

*Средства развития силы.*

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

*Плавание*

Повышение скорости - короткие дистанции с высокой скоростью вольным стилем от 25м до 100м.

Улучшение техники и физической формы, тренировка гребка на дистанции 100м, тренировка техники на дистанциях 2х100м и 2х200м вольным стилем с невысокой интенсивностью и скоростью.

**4.4. Специальная физическая подготовка. 27 часов***Практика - 27 часов.**Упражнения на развитие выносливости*

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

*Упражнения на развитие быстроты*

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

*Упражнения для развития ловкости*

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол

*Упражнения для развития гибкости, на растяжку и на расслабление мышц*

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

**5. Психологическая подготовка туристов.****5.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов. 6 часов***Теория - 2 часа*

Ведущие специализированные психические процессы и качества – скорость реакции, восприятие, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, внимание, технико-тактическое мышление.

*Практика - 4 часа*

Прикладные упражнения с предметами и на тренажёрах, тренинги внимания, наблюдательности, зрительной памяти, воображения.

**5.2. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов. 3 часа***Теория - 1 час*

Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Настройка перед стартом Психология проигравшего в соревнованиях. Ситуации в коллективе, вызывающие отрицательные эмоции и срывы, пути их предотвращения. Стиль общения в

группе, индивидуальный подход. Психологическая усталость и психологическое давление неблагоприятных факторов, паническое состояние, пути выхода.

*Практика - 2 часов*

Тренинги по управлению вниманием и сосредоточенностью перед стартом, специализированная разминка для мобилизации и снятия напряжения, идеомоторные упражнения. Моделирование ситуаций психологического дискомфорта в группе.

## **6. Организация и проведение походов.**

### **6.1. Подготовка к многодневному походу. 3 часа**

*Теория - 1 час*

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

Маршрутная документация - маршрутная книжка, маршрутный лист.

*Практика - 2 часа*

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

### **6.2. Краеведение. 6 часов.**

*Теория - 2 часа*

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

*Практика - 4 часа*

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

### **6.3. Питание в туристском походе. 3 часа**

*Теория - 1 час.*

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

*Практика - 2 часа.*

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **6.4. Подведение итогов похода. 3 часа**

*Практика - 3 часа*

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

## 1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Предметные результаты

#### **Учащиеся должны знать:**

- структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция";
- состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно- и многодневных походов и соревнований;
- виды условных знаков спортивных и топографических карт;
- приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;
- планирование и организацию многодневного похода;
- методику краеведческих исследований в походе;
- виды и принципы организации страховки и сопровождения.

#### **Учащиеся должны уметь:**

- проверять комплектность и исправность снаряжения для походов и соревнований;
- формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;
- пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;
- проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов;
- применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;
- самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;
- организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;
- вести дневники самоконтроля.

### Общеучебные компетенции

#### **Регулятивная компетенция:**

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

#### **Познавательная компетенция:**

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

#### **Коммуникативная компетенция:**

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

### Личностные результаты:

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.



## ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний; гарантированно обеспечивают целостную картину в рамках содержательно-тематического направления программы.

Количество детей, занимающихся в группах второго года обучения, составляет 10-12 человек, возраст 14-17 лет. Учебная нагрузка на одно детское объединение - 6 часов в неделю.

### **Специфика целеполагания:**

- использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний;
- обеспечение прав ребёнка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;
- развитие у учащихся интереса туристско-краеведческого направления.

После овладения программой продвинутого уровня, учащиеся отчисляются.

Задачи продвинутого уровня

### **Обучающие:**

- формирования умения ставить цель и организовывать процесс её достижения;
- формирование умения организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;
- обучение техники и тактики современного спортивного туризма в сложных климатогеографических условиях;
- обучение навыкам ориентирования на местности, в т.ч. в сложных и экстремальных условиях;

### **Развивающие:**

- развивать навыки руководства деятельностью группы, приемам общения; умениям находить компромиссы;
- развивать способности взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь проводить учебные теоретические и практические занятия с обучающимися, задать вопрос, корректно вести диалог.

### **Воспитательные:**

- формирование умения определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;
- воспитание культурным нормам и традициям родного края, России;
- формирование представления о системах социальных норм и ценностей в России и других странах.

## 1.8 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вид спорта «спортивный туризм»</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	
1.1.	Классификация видов группы дисциплин "маршрут"	3	3		Тестирование, судейство соревнований
1.2.	Нормативные документы по	6	2	4	

	туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов				
1.3.	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	3	2	1	тестирование
1.4.	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	3	1	2	Проведение занятий с младшими воспитанниками
1.5.	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	3		3	
1.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»	12		12	Участие в городских, областных и российских соревнованиях по спортивному туризму
1.7.	Технико-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»	15	3	12	
1.8.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	9		9	судейство
1.9.	Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.	18	3	15	Зачет- практикум
<b>2.</b>	<b>Ориентирование на местности</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	
2.1.	Картографическая подготовка	6	1	5	
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	9		9	Участие в районных и областных соревнованиях по спортивному ориентированию
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	12		12	
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	6	3	3	тестирование

3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	6	2	4	
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6		6	
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
4.1.	Общая физическая подготовка	24		24	Участие в рогейнах, полумарафонах
4.2.	Специальная физическая подготовка	24		24	
<b>5.</b>	<b>Организация и проведение походов</b>	<b>51</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	
5.1.	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	6	2	4	Тренинги, моделирование ситуаций и путей выхода
5.2.	Действия группы в экстремальных ситуациях	12	3	9	
5.3.	Организация туристского быта	12		12	Зачетный туристско – краеведческий поход с составлением отчета о походе
5.4.	Питание в туристском походе	9	3	6	
5.5.	Краеведение	9	3	6	
5.6.	Подведение итогов похода	3		3	
Итого		216	31	185	

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Таблица 7

№	Практическая деятельность	Форма проведения
1.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Многодневный туристический поход
2.	Закрепление знаний и отработка умений, получаемых в течение учебного года	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма

### 1.9 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (третий год обучения)

Формы тематического контроля указаны в учебном. плане, текущего контроля - в календарно-тематическом плане; формы проведения занятий - в таблице №\_\_ (методическое обеспечение) и календарно-тематическом плане.

#### 1. Вид спорта «спортивный туризм»

##### 1.1 Классификация видов группы дисциплин «маршрут». 3 часа

*теория - 3 часа*

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

**1.2. Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов. 6 часов.**

*теория - 2 часа.*

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

*Практика - 4 часа.*

Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки.

### **1.3. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и вне учебного класса. 3 часа**

*теория - 2 часа*

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

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

*Практика -1 час*

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

### **1.4. Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом. 3 часа**

*теория - 1 час*

Особенности выбора походной одежды и обуви. Выбор спального мешка в зависимости от условий ночлега в походе. Виды спальных мешков - кокон; одеяло; комбинированные Теплоизоляционные свойства спальных мешков в зависимости от утепляющего материала. Маркировка.

*Практика - 2 часа*

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

### **1.5. Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом. 3 часа**

*Практика - 3 часа.*

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

### **1.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение». 12 часов**

*Практика - 12 часов*

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

### **1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа». 15 часов**

*Теория - 3 часа*

Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов по длинам, набору высот, количеству этапов. Параметры и характеристики техничскихэтапов 3-го, 4-го классов на дистанциях пешеходных связок и групп. Понятие страховки в спортивном туризме. Базовый пункт и промежуточные точки страховки.

*Практика - 12 часов.*

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций 3-го,4-го класса связкой, группой: переправ вброд, по бревну с организацией перил, по параллельным

перилам и навесной переправе, в т.ч. и наклонной по судейским перилам с организацией сопровождения и с организацией перил, подъёма, спуска, траверса с самостраховкой с организацией перил, вертикального маятника с организацией перил. Организация страховки на этапах 3-4 класса.

Техника вязания и применение узлов по ситуациям для прохождения этапов.

### **1.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)». 9 часов**

*Практика - 9 часов.*

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

### **1.9. Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма. 18 часов**

*Теория - 3 часа*

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

*Практика - 15 часов*

Отработка техники и тактики прохождения этапов " Подъем и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки", "Организация навесной переправы", в т.ч. и с применением полиспаста, " Транспортировка "пострадавшего "по навесной переправе", транспортировка "пострадавшего" по бревну через сухой овраг, транспортировка "пострадавшего " с сопровождающим на этапах " Подъем и спуск по склону". Переправа через водную преграду на плавсредствах.

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

### **2.1. Картографическая подготовка. 6 часов**

*Теория - 1 час.*

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

*Практика - 5 часов.*

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

### **2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика. 9 часов**

*Практика - 9 часов.*

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

### **2.3. Соревнования по спортивному ориентированию. 12 часов**

*Практика - 12 часов.*

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

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

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

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

#### **3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе. 6 часов**

*Теория - 3 часа*

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

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

**Практика - 3 часа.**

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

#### **3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 6 часов**

*Теория - 2 часа.*

Профилактика и оказание первой помощи при переутомлении, обмороке. Утопление, неотложная помощь на берегу –искусственная вентиляция лёгких, сердечно – лёгочная реанимация. Стенокардия, острая сердечная недостаточность, признаки, неотложная помощь.

*Практика - 4 часа.*

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

#### **3.3. Приемы транспортировки пострадавшего. 6 часов**

*Практика - 6 часов.*

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

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

#### **4.1. Общая физическая подготовка. 24 часа**

*Практика - 24 часа.*

*Легкая атлетика*

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

*Подвижные и спортивные игры*

Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, настольный теннис, лыжные гонки.

*Гимнастические упражнения*

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

*Плавание*

200м смешанным стилем в спокойном темпе - тренировка техники, плавание 4x75 вольным стилем 50м в комфортном темпе, 25 в скоростном; работа ног 4x25 вольным стилем, с доской. Плавание 6x25 любой стиль (кроме вольного), скоростной

темп. Более короткая дистанция, большая нагрузка: плавание 6х25 вольный стиль, переменный темп -высокий и спокойный каждые 25м, работа ног 6х25 вольный стиль, с доской, ускоренный темп, плавание 6х25 любой стиль(кроме вольного), высокий темп.

#### *Лыжный спорт*

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

#### **4.2. Специальная физическая подготовка. 24 часа**

*Практика - 24 часа.*

*Упражнения на развитие выносливости*

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

*Упражнения на развитие быстроты*

Бег со старта из различных положений. Быстрый бег в парке или лесу с уклонами. Бег с предельной скоростью «с ходу». Быстрый бег под уклон.

*Упражнения для развития ловкости*

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

Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

*Упражнения для развития силы*

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

*Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.*

Наклоны и повороты, вращения и махи, статические и динамические упражнения на растяжку.

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

**5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. 6 часов**

*Теория - 2 часа*

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

*Практика - 4 часа*

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

**5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях. 12 часов**

*Теория - 3 часа*

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

*Практика - 9 часов*

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

### **5.3. Организация туристского быта. 12 часов**

*Практика - 12 часов*

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

### **5.4. Питание в туристском походе. 9 часов**

*Теория - 3 часа*

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

*Практика - 6 часов.*

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

### **5.5. Краеведение. 9 часов**

*Теория - 3 часа.*

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

*Практика - 6 часов*

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

### **5.6. Подведение итогов похода. 3 часа**

*Практика - 3 часа.*

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

Составление отчета о походе.

## **1.10 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные результаты**

**Учащиеся должны знать:**

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



**Учащиеся должны уметь:**

- организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;
- проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;
- оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов;
- организовать и провести поисково – спасательные работы;
- ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;
- применять самомассаж;
- составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.

**Общеучебные компетенции****Регулятивные компетенции:**

- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;
- составление плана действий с помощью педагога;
- работа по предложенному плану;
- основы рефлексии на занятии;
- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.

**Познавательные компетенции:**

- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;
- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;

**Коммуникативные компетенции:**

- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;
- уважение к мнению собеседника;
- умение работать парами переменного состава и в малых группах;
- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.

**Личностные результаты:**

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

**II. Комплекс организационно-педагогических условий.****2.1 Формы аттестации.**

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме проверки уровня физической подготовки учащихся с целью определения исходного первоначального уровня подготовленности детей.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачета с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в форме соревнований с целью определения результативности освоения программы.

Таблица 8

№ п/п	Контролируемые знания, умения, навыки	Формы контроля	Сроки
1.	Проверка уровня ОФП и СФП	КСУ Челночный бег Бег 500 м Бег 2 км (приложение 3)	сентябрь
2.	Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях. Умение работать со снаряжением, умение преодолевать препятствия	Личные соревнования внутри объединения (приложение №1)	Февраль
3.	Проверка базовых туристских знаний, умений, навыков. Знание топонимов, умение работать с картой, разжигать костер, ставить палатку, ориентироваться на местности, оказывать первую доврачебную помощь, преодолевать препятствия	Командные соревнования внутри объединения (приложение №2)	Май

## 2.2 Оценочные материалы

### 1 год обучения

Таблица 9

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– правила техники безопасности и соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.</li> <li>– перечень личного, специального и группового снаряжения для однодневных походов, тренировок по спортивному туризму, спортивного ориентирования.</li> <li>– признаки, оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах, ожогах, мозолях, отравлениях.</li> <li>– функциональные обязанности каждого члена группы</li> <li>– правила приготовления пищи, устройство бивака в природной среде</li> <li>– принципы врачебного контроля и самоконтроля, профилактики травматизма.</li> </ul>		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять указанные знания на практике</li> <li>– ориентироваться на местности</li> <li>– самостоятельно пользоваться личным, групповым и специальным снаряжением</li> </ul>		

во время походов и тренировок – проходить дистанции 1 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента		
<b>Оценка общеучебных компетенций</b>		
<i><b>Недостаточно развиты</b></i>	<i><b>В достаточной мере развиты</b></i>	<i><b>Уверенно развиты</b></i>
Регулятивные: - определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога; - составление плана действий с помощью педагога; - работа по предложенному плану; - основы рефлексии на занятии; - преодоление препятствий, переживание ситуации успеха. Познавательные: - умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога; - первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания; Коммуникативные: - осознанное формулирование и высказывание своего мнения; - уважение к мнению собеседника; - умение работать парами переменного состава и в малых группах; - основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.		
<b>Оценка личностных результатов</b>		
<i><b>Недостаточно развиты</b></i>	<i><b>В достаточной мере развиты</b></i>	<i><b>Уверенно развиты</b></i>
- активность, готовность к выдвижению идей и предложений; - умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели; - владение навыками работы в группе; - понимание ценности здоровья; - умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.		

## 2 год обучения

Таблица 10

<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<i><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></i>	<i><b>Учащиеся в достаточной мере знают:</b></i>	<i><b>Учащиеся полностью представляют:</b></i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– структуру и основные разделы Регламента по группе дисциплин " дистанция";</li> <li>– состав ремонтного набора и медицинской аптечки для одно- и многодневных походов и соревнований;</li> <li>– виды условных знаков спортивных и топографических карт;</li> <li>– приёмы оказания первой доврачебной помощи при отморожениях, травмах опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– планирование и организацию многодневного похода;</li> <li>– методику краеведческих исследований в походе;</li> <li>– виды и принципы организации страховки и сопровождения.</li> </ul>		

<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать походную аптечку, безопасно эксплуатировать бивачное снаряжение;</li> <li>– пользоваться узлами по Регламенту для постановки и прохождения дистанций;</li> <li>– проходить дистанции 2 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;</li> <li>– оборудовать этапы и дистанции 1-2 классов;</li> <li>– применять виды страховки в зависимости от выполнения технического приёма;</li> <li>– самостоятельно ориентироваться на местности, используя разные виды ориентирования;</li> <li>– организовать транспортировку пострадавшего в зависимости от характера травмы;</li> <li>– вести дневники самоконтроля.</li> </ul>		
<b>Оценка общеучебных компетенций</b>		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;</li> <li>- составление плана действий с помощью педагога;</li> <li>- работа по предложенному плану;</li> <li>- основы рефлексии на занятии;</li> <li>- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.</li> </ul> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;</li> <li>- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- умение работать парами переменного состава и в малых группах;</li> <li>- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.</li> </ul>		
<b>Оценка личностных результатов</b>		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;</li> <li>- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;</li> <li>- владение навыками работы в группе;</li> <li>- понимание ценности здоровья;</li> <li>- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.</li> </ul>		

## 3 год обучения

Таблица 11

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<i>Учащиеся в основном усвоили:</i>	<i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i>	<i>Учащиеся полностью представляют:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– нормативно – правовые документы по спортивному туризму и спортивному ориентированию;</li> <li>– структуру системы обеспечения безопасности в туристском походе;</li> <li>– задачи, выполняемые участниками на соревнованиях по поисково-спасательным работам;</li> <li>– профилактику и оказание первой медпомощи при обмороке, горной болезни, сердечных заболеваниях, неотложную помощь на берегу при утоплении;</li> <li>– причины возникновения экстремальных ситуаций и меры их предупреждения, действия группы в экстремальных ситуациях.</li> </ul>		
<i>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут</i>	<i>Учащиеся могут уверенно</i>	<i>Учащиеся могут свободно</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать походный быт в любых погодных условиях и на любом характере местности;</li> <li>– проходить дистанции 3-4 класса (лично, связкой, группой) по спортивному туризму в соответствии с требованиями Регламента;</li> <li>– оборудовать этапы и дистанции 1-2-3 классов;</li> <li>– организовать и провести поисково – спасательные работы;</li> <li>– ориентироваться на местности с учётом соотношения техники и тактики по выбору, в заданном направлении, по маркированной трассе;</li> <li>– применять самомассаж;</li> <li>– составлять раскладку продуктов с учётом калорийности рациона продуктов.</li> </ul>		
<b>Оценка общеучебных компетенций</b>		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью педагога;</li> <li>- составление плана действий с помощью педагога;</li> <li>- работа по предложенному плану;</li> <li>- основы рефлексии на занятии;</li> <li>- преодоление препятствий, переживание ситуации успеха.</li> </ul> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение отличать новое знание от уже известного с помощью педагога;</li> <li>- первичное ориентирование в выборе источников информации для поиска нового знания;</li> </ul> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное формулирование и высказывание своего мнения;</li> <li>- уважение к мнению собеседника;</li> <li>- умение работать парами переменного состава и в малых группах;</li> <li>- основы согласования своих интересов и взглядов с мнением других учащихся в совместной деятельности.</li> </ul>		

<b>Оценка личностных результатов</b>		
<i>Недостаточно развиты</i>	<i>В достаточной мере развиты</i>	<i>Уверенно развиты</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;</li> <li>- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;</li> <li>- владение навыками работы в группе;</li> <li>- понимание ценности здоровья;</li> <li>- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.</li> </ul>		

В конце каждого полугодия проводится промежуточная аттестация, выявляющая результативность обучения.

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно обеспечивает взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающихся).

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методами наблюдения и собеседования.

### **2.3 Методическое обеспечение**

В основе методов обучения лежит способ организации занятия. Используются методы: словесные (устное изложение, беседа, объяснение методики, др.); наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, приемов работы, работа по образцу и др.), практические (тренировочные упражнения, игры, тренинги и др.), наблюдение.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

Учебное занятие состоит из трех частей.

Первая часть содержит сведения о теме занятия, форме его проведения, цели, месте проведения, необходимом снаряжении и форме одежды.

Во второй части тема занятия разбивается на этапы, разделы, подразделы, пункты с указанием продолжительности каждого этапа, организационных форм его построения, принятой методики обучения и мер безопасности.

Третья часть заключается в подведении итогов занятия.

#### **Структура занятия**

В заголовке плана-конспекта указывается тема занятия.

Первая часть.

1. Цель занятия
2. Задачи занятия:
3. Место проведения занятия.
4. Необходимые учебные пособия и снаряжение:
5. Форма одежды.

Вторая часть.

1. Вводная часть
2. Проверка знаний по предшествующей теме
3. Объяснение новой темы: изложение новой информации, практическая работа, работа с дидактическим материалом
4. Закрепления пройденного материала.

Третья часть.

Подведение итогов занятия.

Таблица 12

№	Раздел программы	Формы организации занятий	Методическиматериалы:
1.	<b>Введение</b>	Беседа, инструктаж ТБ	Инструкция.
2.	<b>Основы спортивного туризма</b>	Беседа, тренировка, рассказ.	Таблицы, схемы. <a href="https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klassa-distancii-peshehnaya-gruppa">https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klassa-distancii-peshehnaya-gruppa</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk">https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk</a>
3.	<b>Ориентирование на местности</b>	Беседа, тренировка, рассказ.	Карты, схемы, знаки, тесты. <a href="https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp">https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp</a>
4.	<b>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</b>	Рассказ, беседа.	Рисунки, тесты, статьи. <a href="https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka">https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-pervaya-dovrachebnaya-pomosch-vidy-travm">https://vk.com/@-186444397-pervaya-dovrachebnaya-pomosch-vidy-travm</a>
5.	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Тренировка, игра.	Таблицы, схемы. <a href="https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii">https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii</a>
6.	<b>Организация и проведение походов</b>	Рассказ, беседа.	Карты, фотографии, образцы, таблицы, тесты. <a href="https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie">https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie</a>

## 2.4 Условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

Данная программа реализуется во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя комплекс дидактических материалов: конспекты занятий, карты, карточки самоконтроля, топонимы, схемы, технические описания маршрутов, наглядные пособия: карта Курской области, карта-схема города Курска, фотоальбомы.

Для закрепления у учащихся знаний и умений, полученных в ходе учебных занятий, имеются: тесты, задания топографических диктантов, контрольные нормативы, анкеты.

### Материальное обеспечение программы

Каждый учащийся обеспечен необходимым личным снаряжением: спальник, рюкзак, туристский коврик, что даёт ему возможность совершать по родному краю походы различной степени сложности. Для организации походов и участия в соревнованиях имеется необходимое групповое туристское снаряжение: рюкзаки, спальные мешки, туристские коврики, палатки, страховочные системы, карабины, спусковые устройства, жумары, основные веревки.

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, удовлетворяющий требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н (зарегистрировано в Минюсте РФ 28 августа 2018 г.), владеющий

знаниями и навыками в сфере туризма, являющийся Инструктором детско-юношеского туризма.

### Условия реализации программы

Таблица 13

№	Раздел программы	Материально-техническое обеспечение, оборудование, материалы	Методическое обеспечение
1.	Введение	учебный кабинет; конспекты занятий;	<a href="https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_127%2Fall">https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_127%2Fall</a>
2.	Основы спортивного туризма	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; снаряжение спортивного туризма	для Карточка «Экипировка туриста», Схемы этапов, Изображения узлов (приложение 3) Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» <a href="https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_26%2Fall">https://vk.com/club186444397?w=wall-186444397_26%2Fall</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klassa-distancii-peshehodnaya-gruppa">https://vk.com/@-186444397-etapy-vtorogo-klassa-distancii-peshehodnaya-gruppa</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-navedenie-navesnoi-perepravы">https://vk.com/@-186444397-navedenie-navesnoi-perepravы</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk">https://vk.com/@-186444397-blok-etapov-parallelnye-perila-spusk</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie">https://vk.com/@-186444397-gruppovoe-snaryazhenie</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-navesnaya-pereprava-metod-preodoleniya-protyazhennyh-prepyat">https://vk.com/@-186444397-navesnaya-pereprava-metod-preodoleniya-protyazhennyh-prepyat</a>
3.	Ориентирование на местности	учебный кабинет; конспекты занятий; спортивные карты; компас.	Алешин В. М. Соревнования по споривному ориентированию. Карты и дистанции. Топознаки, формы рельефа(приложение 3) <a href="http://orient46.ru">http://orient46.ru</a> <a href="https://vk.com/id23078870?z=video-193805728_456239053">https://vk.com/id23078870?z=video-193805728_456239053</a> <a href="https://vk.com/video-193805728_456239030">https://vk.com/video-193805728_456239030</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp">https://vk.com/@-186444397-deistviya-v-raione-kp</a>
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	учебный кабинет; конспекты занятий; аптечка; носилки	<a href="https://vk.com/video-193805728_456239036">https://vk.com/video-193805728_456239036</a> <a href="https://vk.com/video-193805728_456239035">https://vk.com/video-193805728_456239035</a> <a href="https://vk.com/video-193805728_456239033">https://vk.com/video-193805728_456239033</a> <a href="https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka">https://vk.com/@-186444397-pohodnaya-aptechka</a>
5.	Общая и специальная физическая подготовка	учебный кабинет; спортивный зал; конспекты занятий; секундомер	<a href="https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii">https://vk.com/@-186444397-beg-na-korotkie-distancii</a> <a href="http://www.minsport.gov.ru">http:// www.minsport.gov.ru</a>



6.	<b>Организация и проведение походов</b>	учебный кабинет; конспекты занятий; карта Курской области; фотоальбомы;	карта Курской области, карта-схема города Курска; <a href="http://www.turcentrkursk.ru/index.php/exkurs/83-site-content/ekskursii/766-kursk-istoricheski">http://www.turcentrkursk.ru/index.php/exkurs/83-site-content/ekskursii/766-kursk-istoricheski</a> <a href="http://kursk-museum.ru">http://kursk-museum.ru</a>
----	---	--	---

## 2.5 Рабочая программа воспитания

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Спортивный туризм»

### I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для детей от 9 до 17 лет, обучающихся в детском объединении «Спортивный туризм», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Туризм занимает прочные позиции в учебно-воспитательном процессе, является важным средством воспитывающего воздействия на детей и подростков и средством профилактической работы с подростками. В туризме интегрируются основные аспекты воспитания - нравственный, трудовой, эстетический, физический, патриотический, интернациональный, интеллектуальный. Посредством занятий туризмом у детей формируются такие качества, как наблюдательность, любознательность, умение оперировать знаниями, пытливость, мужество, смелость, выносливость.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

#### **Задачи:**

- воспитать любовь к Родине, уважительное отношение к окружающим, бережное отношение к природе;
- воспитать волю, целеустремленность, стремление к самосовершенствованию;
- сформировать навыки соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- воспитать чувство коллективизма.

### II. Организация воспитательного процесса

**2.1. Основными направлениями деятельности** воспитательной работы в детском объединении являются:

*Таблица 14*

1.	<b>«Красота спасет мир»</b>	развитие эстетического вкуса, творческих способностей посредством приобщения к выдающимся художественным ценностям отечественной и мировой культуры; обогащение духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности
2.	<b>«Здоровый я – здоровая страна!»</b>	пропаганда здорового образа жизни, изменение отношения к вредным привычкам, формирование личной ответственности за свое поведение

3.	<b>«Земля у нас одна»</b>	воспитание бережного отношения к природе как одной из главных жизненных и нравственно-эстетических ценностей, экологически целесообразного поведения и деятельности, настойчивого стремления к активной охране и восстановлению окружающей природной среды
4.	<b>«Человек – это звучит гордо»</b>	духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся как основы развития гражданского общества
5.	<b>«Моя Родина - Россия»</b>	формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения
6.	<b>«Моя семья – моя крепость»</b>	способствовать возрождению семьи, основанной на любви, нравственности, взаимном уважении всех ее членов
7.	<b>«Праздник детства»</b>	организация развивающего содержательного досуга учащихся в соответствии с их запросами и возрастными особенностями, формирование активной жизненной позиции
8.	<b>«Ура, каникулы!»</b>	обеспечение оздоровления и занятости детей вовремя каникул, формирование творческой, самоопределяющейся, саморазвивающейся личности)
9.	<b>Самоуправление</b>	организация мероприятий, направленных на развитие ученического самоуправления

В процессе воспитательной работы в детском объединении осуществляется сотрудничество (сетевое взаимодействие) с Курским областным центром туризма, Федерацией спортивного туризма Курской области, Курским областным краеведческим музеем.

## 2.2. Работа с родителями

Таблица 15

№	Сроки проведения	Содержание работы
1.	Сентябрь	Запись в детское объединение «Спортивный туризм». Родительское собрание «Режим занятий в группах. Правила соблюдения техники безопасности.»
2.	Октябрь	Беседы с родителями по проблемам адаптации, учащихся в коллективе учебной группы.
3.	Ноябрь	Беседа с родителями и детьми «Безопасность детей на дороге»
4.	Декабрь	Беседа с родителями «Безопасные каникулы»
5.	Январь	Индивидуальная работа с родителями одаренных детей.
6.	Февраль	Тематическое родительское собрание «Патриотическое воспитание».
7.	Март	Родительское собрание «Организация досуга детей в семье: семейный туризм»
8.	Апрель	Туристические походы совместно с родителями.
9.	Май	Посещение родителями соревнований.
10.	В течение года	Индивидуальное собеседование с родителями учащихся по текущим проблемам обучения и воспитания

### III. Прогнозируемые результаты

- активность, готовность к выдвижению идей и предложений;
- умение проявлять силу воли, упорство в достижении цели;
- владение навыками работы в группе;
- понимание ценности здоровья;
- умение принимать себя как ответственного и уверенного в себе человека.

## 2.6 ЛИТЕРАТУРА:

### для педагога:

1. Программа дополнительного образования детей «Юные туристы - многоборцы». - М., - 2007.
2. И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. - М., - 2007.
3. Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., - 2002.
4. Э. А. Макаревич. Туристские походы выходного дня.- Минск.- 1985.
5. Гоголадзе В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций №32. Организация и проведение соревнований по ПСР (комбинированный туризм). – М.: ТССР РФ, 2004.
6. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм» на 2014-2017г.г. – М.: Минспорттуризм России, 2014.
7. Положение о Единой Всероссийской спортивной классификации. – М.: Минспорттуризм России, 2019.
8. Правила вида спорта «Спортивный туризм». – М.: Минспорттуризм РФ, 2021.
9. Регламент проведения соревнований по виду спорта «Спортивный туризм» по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М.: ТССР РФ, 2020.

### для учащихся и родителей:

1. В. М. Куликов, Л. М. Ротштейн. Школа туристских вожаков. - М., - 1997.
2. Словарь юного туриста. - М., - 2003.
3. Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм.- М., - 2006.
4. Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова. Ступени обучения выживанию. -М., - 2008.

### Интернет-ресурсы:

1. [http// www.Komanda-k.ru/](http://www.Komanda-k.ru/)- Подготовка к походу.
2. [http // www.gigabasa.ru](http://www.gigabasa.ru) – Безопасность в природных условиях.
3. <https://tssr.ru/> - Федерация спортивного туризма России.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Календарный учебный график

Таблица 16

Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель	Праздничные дни	Количество учебных часов/занятий	Даты промежуточной аттестации (1 полугодие)	Даты итогового контроля промежуточной аттестации (2 полугодие)
10.09	25.05	36	1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября, 31 декабря	216/72	12.12.22- 21.12.22	11.05.23- 21.05.23
Место проведения занятий	МБУДО «Дом детского творчества Железнодорожного округа» МБОУ «СОШ №37»					
<b>Расписание занятий</b>						
<b>Группа/ год обучения</b>	<b>Дни недели/ время занятий</b>					
1 группа/ 1 г.об.	Вт. 17.00-19.35			Сб. 12.00-14.35		
1 группа/ 2 г.об.	Ср. 17.00-19.35			Сб. 15.00-17.35		
1 группа/ 3 г.об.	Ср. 14.00-16.35			Пт. 16.00-18.35		

## Календарный учебный план

1-й год обучения

Таблица 17

Число	Месяц	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				
			всего	Теория, форма проведения занятия	Кол-во часов	Практика, форма проведения занятия	Кол-во часов
		<b>1. «Вводное занятие»</b>					
	сентябрь	Значение туризма, правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях.	3		3		-
		<b>2. «Основы спортивного туризма»</b>					
		2.1 Виды спортивного туризма.					
	сентябрь	Виды спортивного туризма	3	рассказ	3		-
		2.2 Личное снаряжение туриста					
	сентябрь	Личное снаряжение туриста	3	беседа	2		-
	сентябрь	Личное снаряжение туриста	3		-	игра	4
		2.3 Групповое снаряжение туристов					
	сентябрь	Групповое снаряжение туристов	3	беседа	2		-
	сентябрь	Групповое снаряжение туристов	3		-	игра	4
		2.4. Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»					
	октябрь	Технические этапы дистанций 1-го класса. Переправа по параллельным перилам.	3	лекция	2	Тренировочное занятие	1

	октябрь	Узлы.	3	беседа	1	Практическое занятие	2
	октябрь	Спуск и подъем по склону.	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Вертикальный маятник.	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Переправа по бревну.	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Преодоление заболоченного участка.	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Переправа вброд.	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Спуск – траверс – подъем.	3		-	Тренировочное занятие	3
		2.5. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»					
	октябрь	Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Регламент.	3	Лекция	3		-
	октябрь	Переправа по параллельным периллам.	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Спуск, подъем по склону.	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Вертикальный маятник.	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Переправа по бревну.	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Переправа вброд.	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Траверс склона.	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Блок-этапов связками.	3		-	Тренировочное занятие	3

	ноябрь	Прохождение дистанции 1го класса.	3		-	Тренировочное занятие	3
		<b>2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»</b>					
	ноябрь	Контрольный туристский маршрут (КТМ) - мини-туристский поход. Виды и характеристика этапов.	3	лекция	3		-
	декабрь	Установка и снятие палатки.	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Разведение костра.	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Кочки.	3		-	Тренировочное занятие	3
	декабрь	Вязка узлов.	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Транспортировка пострадавшего, изготовление мягких носилок.	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Переправа по параллельным перилам, по бревну.	3		-	Тренировочное занятие	3
	декабрь	Спуск, подъем, траверс.	3		-	Тренировочное занятие	3
		<b>2.7. Повторение изученного материала</b>					
	декабрь	Личное снаряжение туриста. Групповое снаряжение туристов. Личная техника пешеходного туризма. Командная техника пешеходного туризма. Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса. Распределение обязанностей между членами команды.	3	беседа	1	соревнование	2
		<b>3. «Ориентирование на местности»</b>					
		<b>3.1. Виды ориентирования, правила соревнований</b>					
	январь	Виды ориентирования, правила соревнований	3	Лекция	3		-
		<b>3.2. Топографическая подготовка</b>					
	январь	Топографическая и спортивная карты.	3	рассказ	1	викторина	2
	январь	Масштаб.	3	рассказ	1	Практическое занятие	2

3.3. Техника ориентирования							
	январь	Понятие о технике ориентирования. Отработка приемов работы с компасом.	3	рассказ	1	Тренировочное занятие	2
	январь	Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.	3		-	Тренировочное занятие	3
3.4. Тактика ориентирования							
	январь	Понятие о тактике ориентирования. Тактика прохождения дистанции.	3	лекция	1	беседа	2
	январь	Действия в районе контрольного пункта.	3		-	Тренировочное занятие	3
	январь	Отработка тактических действий на дистанции.	3		-	Тренировочное занятие	3
3.5. Повторение изученного материала							
	февраль	Приемы работы с компасом. Выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические действия на соревнованиях.	3	беседа	1	Тренировочное занятие	2
4. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»							
4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе							
	февраль	Понятие о гигиене.	3	беседа	3		-
4.2. Походная медицинская аптечка							
	февраль	Походная медицинская аптечка.	3	рассказ	3		-
4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи							
	февраль	Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.	3	лекция	2		-
	февраль	Тепловой и солнечный удары, ожоги.	3		-	Практическое занятие	3
	февраль	Помощь утопающему.	3		-	Практическое занятие	3



	февраль	Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.	3		-	Практическое занятие	3
		4.4. Повторение изученного материала.					
	февраль	Личная гигиена туриста. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3		-	Практическое занятие	3
		<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
		5.1. Общая физическая подготовка					
	март	Задача общей физической подготовки. Бег на 30 м, 60 м, 300 м	3	беседа	1	Тренировочное занятие	2
	март	Бег на 500 м, 1000 м	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Бег на длинные дистанции: девочки - 1500 м, мальчики-2000 м	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Спортивные игры	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Эстафеты	3		-	Тренировочное занятие	3
		5.4. Специальная физическая подготовка					
	март	Роль и значение специальной физической подготовки. Упражнения на развитие выносливости.	3	беседа	1	Тренировочное занятие	2
	март	Упражнения на развитие выносливости	3		-	Тренировочное занятие	3
	апрель	Упражнения на развитие быстроты	3		-	Тренировочное занятие	3
	апрель	Упражнения для развития ловкости	3		-	Тренировочное занятие	3
	апрель	Упражнения для развития силы	3		-	Тренировочное занятие	3

	апрель	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	3		-	Тренировочное занятие	3
<b>6. Организация и проведение походов</b>							
6.1. Подготовка к походу							
	апрель	Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.	3	лекция	3		-
	апрель	Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.	3		-	Практическое занятие	3
6.2. Краеведение							
	апрель	История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края.	3	Видеолекция	3		-
	апрель	Экскурсия в краеведческий музей.	3		-	Экскурсия	3
6.3. Организация туристского быта							
	апрель	Привалы и ночлеги в походе.	3	Рассказ	3		-
	май	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.	3		-	Практическое занятие	3
	май	Установка палаток.	3		-	Практическое занятие	3
	май	Размещение вещей в палатках.	3		-	Практическое занятие	3
6.4. Питание в туристском походе							
	май	Питание в походе.	3	рассказ	1	викторина	2
6.5. Туристские должности в группе							
	май	Должности в походе. Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.	3	рассказ	1	Ролевая игра	2
6.6. Правила движения в походе							

	май	Порядок движения группы на маршруте. Движения по пересеченной местности.	3	рассказ	1	Практическое занятие	2
		6.7. Подведение итогов похода					
	май	Составление отчета о походе.	3	беседа	1	Практическое занятие	2
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		<b>51</b>		<b>165</b>

2-й год обучения

Таблица 18

Число	Месяц	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				
			всего	Теория, форма проведения занятия	Кол-во часов	Практика, форма проведения занятия	Кол-во часов
		<b>1. «Вид спорта «спортивный туризм»</b>					
		1.1 Классификация видов группы дисциплин "дистанция"					
	сентябрь	Классификация видов группы дисциплин "дистанция"	3	рассказ	3		-
		1.2 Нормативные документы по спортивному туризму					
	сентябрь	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	3	рассказ	1	беседа	2
		1.3 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД					
	сентябрь	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД	3	беседа	1	беседа	2
		1.4 Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом					
	сентябрь	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	3	беседа	1	Практическое занятие	2
		1.5 Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.					
	сентябрь	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом.	3		1	Практическое занятие	2
		1.6 Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»					
	сентябрь	Технические этапы дистанций 2-го класса. Техника вязания узлов	3	лекция	1	Тренировочное занятие	2
	сентябрь	Переправа по бревну, по параллельным перилам	3		-	Практическое занятие	3
	октябрь	Навесная переправа с самостраховкой	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Подъём, спуск, траверс с самостраховкой	3		-	Тренировочное занятие	3

	октябрь	Прохождение блоков этапов 2 класса без потери самостраховки.	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Постановка и оборудование этапов 2 класса.	3		-	Тренировочное занятие	3
		1.7 Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»					
	октябрь	Организация работы команды на технических этапах дистанций 2-го класса. Переправа вброд.	3	Лекция	1		2
	октябрь	Прохождение по бревну, по параллельным перилам, навесной переправа по судейским перилам с организацией сопровождения	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Наведение спуска-подъёма	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Техника вязания узлов	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Прохождение блоков этапов 1-2 классов связкой, группой с организацией сопровождения и без потери самостраховки	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Постановка и оборудование этапов 1 -2 классов с организацией сопровождения.	3		-	Тренировочное занятие	3
		2.8. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»					
	ноябрь	Движение по учебным дистанциям различных видов ориентирования. Изготовление наглядных пособий по топографии.	3	лекция	1	Практическое занятие	2
	ноябрь	Постановка и оборудование этапов КТМ «Маятник»	3		-	Практическое занятие	3
	ноябрь	Постановка и оборудование этапа «Кочки»	3		-	Практическое занятие	3
	ноябрь	Постановка и оборудование этапа «Паутина»	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Постановка и оборудование этапа «Мышеловка», отработка навыков судейства и умений безопасного прохождения этапов.	3		-	Практическое занятие	3

<b>2. «Ориентирование на местности»</b>							
<b>2.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика</b>							
	ноябрь	Снаряжение ориентировщика. Аварийный азимут.	3	Лекция, инструктаж	1	Практическое занятие	2
<b>2.2. Техника ориентирования без компаса</b>							
	ноябрь	Ориентирование без компаса	3		-	Практическое занятие	3
<b>2.3. Спортивная карта. Условные знаки</b>							
	ноябрь	Условные знаки	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Условные знаки	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Формы рельефа	3		-	Практическое занятие	3
<b>2.4. Техника спортивного ориентирования</b>							
	декабрь	Ориентирование карты на местности	3		-	Тренировочное занятие	3
	декабрь	Определение расстояний	3		-	Тренировочное занятие	3
<b>2.5. Тактика ориентирования.</b>							
	декабрь	Планирование дистанции, выбор пути. Планировка различных видов трасс на учебных картах	3	беседа	1	Тренировочное занятие	2
	декабрь	Отработка тактических действий на дистанции, зарисовка вариантов движения по карте.	3			Тренировочное занятие	2
<b>2.6. Основы техники и тактики при прохождении дистанций.</b>							
	декабрь	Местность, ее классификация	3	Беседа	3		-
	декабрь	Упражнения для развития памяти	3		-	Практическое занятие	3
	январь	Упражнения для развития внимания	3		-	Практическое занятие	3
	январь	Упражнения для развития мышления	3		-	Практическое занятие	3
	январь	Прохождение учебных дистанций	3		-	Тренировочное занятие	3

	январь	Прохождение учебных дистанций	3		-	Тренировочное занятие	3
	январь	Прохождение учебных дистанций	3		-	Тренировочное занятие	3
	январь	Прохождение учебных дистанций	3		-	Тренировочное занятие	3
		<b>3. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»</b>					
		3.1 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.					
	январь	Виды травм.	3	лекция	3		-
	январь	Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему	3		-	Практическое занятие	3
		3.2. Приемы транспортировки пострадавшего.					
	февраль	Способы переноски на спине, плечах, руках, с помощью ляжки, изготовление мягких и жестких носилок, волокуш.	3		-	Практическое занятие	3
	февраль	Переноска пострадавшего при травмах различной локализации.	3		-	Практическое занятие	3
		<b>4. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
		4.1 Строение и функции организма человека.					
	февраль	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	3	беседа	3		-
		4.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма					
	февраль	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	рассказ	1	беседа	2
	февраль	Самоконтроля, ведение таблиц самоконтроля для коррекции тренировочного процесса.	3			Практическое занятие	3
		4.3 Общая физическая подготовка					

	февраль	Лёгкая атлетика	3		-	Тренировочное занятие	3	
	февраль	Лёгкая атлетика	3		-	Тренировочное занятие	3	
	февраль	Спортивные игры	3		-	Тренировочное занятие	3	
	март	Эстафеты	3		-	Тренировочное занятие	3	
	март	Эстафеты	3		-	Тренировочное занятие	3	
	март	Гимнастические упражнения	3		-	Тренировочное занятие	3	
	март	Гимнастические упражнения	3		-	Тренировочное занятие	3	
	март	Упражнения для развития силы.	3		-	Тренировочное занятие	3	
	март	Упражнения для развития силы.	3		-	Тренировочное занятие	3	
		4.4. Специальная физическая подготовка						
	март	Упражнения на развитие выносливости	3		-	Тренировочное занятие	3	
	апрель	Упражнения на развитие выносливости	3		-	Тренировочное занятие	3	
	апрель	Упражнения на развитие выносливости	3		-	Тренировочное занятие	3	
	апрель	Упражнения для развития ловкости	3		-	Тренировочное занятие	3	
	апрель	Упражнения для развития ловкости	3		-	Тренировочное занятие	3	
	апрель	Упражнения для развития ловкости	3			Тренировочное занятие	3	



	апрель	Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц	3			Тренировочное занятие	3
	апрель	Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц	3			Тренировочное занятие	3
	апрель	Упражнения для развития гибкости, на растяжку и расслабление мышц	3			Тренировочное занятие	3
		<b>5. Психологическая подготовка туристов.</b>					
	апрель	5.1. Развитие и совершенствование специальных психических качеств туристов-спортсменов.					
	май	Ведущие специализированные психические процессы и качества. Прикладные упражнения	3	Беседа	1	Практическое занятие	2
	май	Прикладные упражнения	3	Беседа	1	Практическое занятие	2
		5.2. Управление психологическим состоянием туристов-спортсменов.					
	май	Специальные средства и методы управления психическим состоянием. Тренинги.	3	Беседа	1	Практическое занятие	2
		<b>6. Организация и проведение походов</b>					
		6.1. Подготовка к многодневному походу					
	май	Подготовка к многодневному походу.	3	рассказ	1	Практическое занятие	2
		6.2. Краеведение					
	май	Знакомство с достопримечательностями родного края. Организация краеведческих исследований в походе	3	Видеолекция	2	Беседа	1
	май	Краеведческие исследования.	3		-	Практическое занятие	3
		6.3. Питание в туристском походе.					
	май	Питание в походе.	3	рассказ	1	викторина	2
		6.4. Подведение итогов похода					
	май	Составление отчета о походе.	3		-	Практическое занятие	3

		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		<b>29</b>		<b>187</b>

**3-й год обучения**

Таблица 19

Число	Месяц	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ				
			всего	Теория, форма проведения занятия	Кол-во часов	Практика, форма проведения занятия	Кол-во часов
		<b>1. Вид спорта «спортивный туризм»</b>					
		1.1 Виды спортивного туризма.					
	сентябрь	Классификация видов группы дисциплин "маршрут"	3	беседа	3		-
		1.2 Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов					
	сентябрь	Нормативные документы по туристско-спортивным мероприятиям, связанным с прохождением туристских маршрутов.	3	рассказ	2	тестирование	1
	сентябрь	Оформление заявочных материалов – маршрутного листа и маршрутной книжки.	3		-	Практическое занятие	3
		1.3 Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.					

	сентябрь	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях, ПДД.	3	рассказ	2	беседа	1
		1.4 Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом					
	сентябрь	Личное снаряжение для занятий спортивным туризмом	3	беседа	1	тренировка	2
		1.5 Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом					
	сентябрь	Групповое снаряжение для занятий спортивным туризмом	3		-	Беседа, тренировка	3
		1.6 Техничко-тактическая подготовка к виду «Дистанция - пешеходная, индивидуальное прохождение»					
	сентябрь	Прохождения этапов, дистанций 3 класса: переправа вброд по судейским перилам и с восстановлением перил	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Организация перил для переправы по бревну, навесной переправе	3		-	Практическое занятие	3
	октябрь	переправа по параллельным перилам и с восстановлением перил	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	спуск и подъём по наклонной навесной переправе	3		-	Тренировочное занятие	3
		1.7. Техничко-тактическая подготовка к видам «Дистанция – пешеходная - связка, дистанция - пешеходная - группа»					
	октябрь	Характеристики коротких и длинных дистанций 3-го,4-го классов	3	Лекция	3		-
	октябрь	Организация сопровождения	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Организация страховки на этапах 3-4 класса	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Восстановление перил	3		-	Тренировочное занятие	3
	октябрь	Организация перил	3		-	Тренировочное занятие	3
		1.8 Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»					

	октябрь	Транспортировка "пострадавшего"	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	«Жерди", "Постановка бивака", "Подъем, спуск, траверс по склону с альпенштоком ", "Завал"	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	Определение высоты и расстояния	3		-	Тренировочное занятие	3
		<b>1.9 Поисково-спасательные работы в природной среде – вид комбинированного спортивного туризма.</b>					
	ноябрь	Основы соревнований по поисково-спасательным работам	3	лекция	3		-
	ноябрь	Подъём и спуск по вертикальным и крутонаклонным перилам с организацией командной страховки	3		-	Практическое занятие	3
	ноябрь	Организация навесной переправы	3		-	Практическое занятие	3
	ноябрь	Транспортировка "пострадавшего " по навесной переправе	3		-	Тренировочное занятие	3
	ноябрь	транспортировка "пострадавшего " с сопровождающим на этапах " Подъём и спуск по склону"	3		-	Практическое занятие	3
	ноябрь	Переправа через водную преграду на плавсредствах	3		-	Практическое занятие	3
		<b>2. «Ориентирование на местности»</b>					
		<b>2.1. Картографическая подготовка</b>					
	ноябрь	Характеристики спортивной карты. Формы рельефа	3	рассказ	1	викторина	2
	декабрь	Выбор пути движения с учётом основных форм рельефа.	3		-	Практическое занятие	3
		<b>2.2 Техничко-тактическая подготовка ориентировщика</b>					
	декабрь	Отработка приёмов ориентирования	3		-	Тренировочное занятие	3
	декабрь	Отработка приёмов ориентирования	3		-	Тренировочное занятие	3
	декабрь	Построение пути движения	3		-		3
		<b>2.3 Соревнования по спортивному ориентированию</b>					
	декабрь	Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию.	3		-	беседа	3

	декабрь	Виды стартов	3		-	беседа	3
	декабрь	Предстартовая информация	3		-	Практическое занятие	3
	декабрь	Соревнования по спортивному ориентированию	3		-	Практика	3
		<b>3. «Основы гигиены и первая доврачебная помощь»</b>					
		3.1 Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе					
	январь	Медицинские требования к туристам. Режим дня в походах и на соревнованиях	3	беседа	3		-
	январь	Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Обучение приёмам самомассажа.	3		-	Практическое занятие	3
		3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи					
	январь	Профилактика и оказание первой помощи. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему	3	лекция	2	Беседа	1
	январь	Проведение искусственного дыхания и закрытого массажа сердца	3		-	Практическое занятие	3
		3.3 Приемы транспортировки пострадавшего					
	январь	Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж	3			Практическое занятие	3
	январь	Переноска пострадавшего	3			Практическое занятие	3
		<b>4. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
		4.1. Общая физическая подготовка					
	январь	Лыжная подготовка	3		-	Тренировочное занятие	3
	январь	Лыжная подготовка	3		-	Тренировочное занятие	3
	февраль	Легкая атлетика	3		-	Тренировочное занятие	3

	февраль	Легкая атлетика	3		-	Тренировочное занятие	3
	февраль	Подвижные и спортивные игры	3		-	Тренировочное занятие	3
	февраль	Подвижные и спортивные игры	3		-	Тренировочное занятие	3
	февраль	Гимнастические упражнения	3		-	Тренировочное занятие	3
	февраль	Гимнастические упражнения	3		-	Тренировочное занятие	3
		<b>4.2 Специальная физическая подготовка</b>					
	февраль	Упражнения на развитие выносливости	3		-	Тренировочное занятие	3
	февраль	Упражнения на развитие выносливости	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Спортивные игры	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Спортивные игры	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Упражнения для развития силы	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Упражнения для развития силы	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	3		-	Тренировочное занятие	3
	март	Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц	3		-	Тренировочное занятие	3
		<b>5. Организация и проведение походов.</b>					
		<b>5.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения</b>					
	март	Аварийные ситуации. Моделирование аварийных ситуаций	3	лекция	2	Беседа	1
	март	Страховка и самостраховка в пеших, горных и водных походах.	3		-	Практическое занятие	3

5.2. Действия группы в экстремальных ситуациях							
	апрель	Экстремальные ситуации в походах	3	Просмотр видеоролика, беседа	3		-
	апрель	Выживание в экстремальных условиях	3		-	беседа	3
	апрель	Тактика группы в экстремальной ситуации	3		-	беседа	3
	апрель	Преодоление экстремальной ситуации	3		-	Ролевая игра	3
5.3. Организация туристского быта							
	апрель	Установка палатки	3		-	Практическое занятие	3
	апрель	Организация бивака	3		-	Практическое занятие	3
	апрель	Организации ночлега без палатки	3		-	Практическое занятие	3
	апрель	Разведение костра в непогоду	3		-	Практическое занятие	3
5.4. Питание в туристском походе							
	май	Питание в походе, водный режим	3	рассказ	3	в	-
	май	Составление раскладки с учётом калорийности рациона продуктов	3		-		3
	май	Обеззараживание воды. Механическая очистка воды.	3		-		3
5.5. Краеведение							
	май	Краеведческие исследования в дальних походах.	3	рассказ	3		-
	май	Описание района путешествия	3		-	Практическое занятие	3

	май	Сбор информации	3		-	Экскурсия	3
		5.6 Подведение итогов похода					
	май	Составление отчета о походе.	3		-	Практическое занятие	3
		<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>		<b>31</b>		<b>185</b>



### Календарный план воспитательной работы

Таблица 20

№	Сроки	Направления	Мероприятия, форма проведения
1.	Сентябрь	«Праздник детства»	«Азбука улицы» - игра по ПДД
2.	Сентябрь	«Человек – это звучит гордо»	«Твое свободное время» - беседа.
3.	Октябрь	«Земля у нас одна»	Экологическая акция «Чистый город» для учащихся детских объединений и школьников округа.
4.	Октябрь	«Моя Родина - Россия»	Интерактивная экскурсия
5.	Ноябрь	«Здоровый я – здоровая страна!»	Спортивный праздник «Весёлые старты»
6.	Ноябрь	«Ура, каникулы!»	«Осторожно – тонкий лед!» - беседа
7.	Декабрь	«Моя семья – моя крепость»	«Бери с меня пример» - тренинг.
8.	Декабрь	«Здоровый я – здоровая страна!»	Мероприятие «Новогодняя тренировка»
9.	Январь	«Человек – это звучит гордо»	«Не стесняйся» - тренинг.
10.	Январь	«Моя Родина - Россия»	Экскурсия в краеведческий музей.
11.	Февраль	«Здоровый я – здоровая страна!»	«Армейский калейдоскоп» - спортивная игра
12.	Февраль	«Праздник детства»	«Красный, желтый, зеленый» - игра
13.	Март	«Моя Родина - Россия»	«Курский край» - викторина
14.	Март	«Моя семья – моя крепость»	Поздравление мам и бабушек с Международным женским днем
15.	Апрель	«Здоровый я – здоровая страна!»	Маршрутная игра «Туристская тропа»
16.	Апрель	«Земля у нас одна»	«Узнай меня, себя и друга» - викторина.
17.	Май	«Моя Родина - Россия»	Беседа «Мы живы, пока жива память»
18.	Май	«Ура, каникулы!»	«Мы – команда!» - тимбилдинг.

## Оценочные материалы

### Промежуточная аттестация. 1 г.о.

#### Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях. Личные соревнования внутри объединения.

##### «дистанция – пешеходная»

Класс дистанции	1	Количество этапов	4
Длина дистанции	100 метров	Характер маркировки	нет
Набор высоты	3 метра	Система оценки нарушений	бесштрафовая
Контрольное время	7 минут		

##### Общие условия

Старт – по сигналу судьи.

Соревнования проводятся по бесштрафовой системе оценки нарушения.

Потеря снаряжения – в случае потере специального снаряжения, оно забирается участником после прохождения дистанции, но до остановки времени дистанции.

**Этап 1.** Переправа по параллельным перилам.

*Параметры:* Длина 8 м. Расстояние от опоры на ИС до ОЗ 1,5 м. Расстояние от опоры на ЦС до ОЗ 1,5 м.

*Оборудование:* Перила судейские; ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение – п. 5.8.

**Этап 2.** Переправа методом «вертикальный маятник».

*Параметры:* Высота крепления перил 5 м. ОЗ 2 м

*Оборудование:* Судейские перила ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение – п. 5.15.

**Этап 3.** Подъём по склону с самостраховкой по перилам

*Параметры:* Длина 8 м. ИС: КЛ. Расстояние от опоры на ЦС до ОЗ 0,5 м.

*Оборудование:* Судейские перила; ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение - п. 5.10.

**Этап 4.** Спуск по склону с самостраховкой по перилам.

*Параметры:* Длина 8 м. Расстояние от опоры на ЦС до ОЗ 0,5 м. ИС: КЛ.

*Оборудование:* Судейские перила; ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение - п. 5.10.

### Итоговая аттестация. 1 г.о.

#### Проверка знаний и умений по спортивному туризму, полученных на занятиях.

#### Командные соревнования

#### внутри объединения.

##### «дистанция – пешеходная»

Класс дистанции	1	Количество этапов	5
Длина дистанции	100 метров	Характер маркировки	нет
Набор высоты	3 метра	Система оценки нарушений	бесштрафовая
Контрольное время	15 минут		

#### Общие условия

Старт – по сигналу судьи.

Соревнования проводятся по бесштрафовой системе оценки нарушения.

Потеря снаряжения– в случае потере специального снаряжения, оно забирается участником после прохождения дистанции, но до остановки времени дистанции. Перила, провешенные участником для прохождения этапов 3;4;5 разрешено снимать только с ЦС (этап 5) и с БЗ (этап 4) после прохождения этапа или дистанции. Снятия перил с этапа 3 не производятся. Крепление перил – на этапах 3;5 перила крепятся в судейский карабин. На этапе 4 с помощью узла для связывания веревок одинакового диаметра.

**Этап 1.** Переправа по параллельным перилам.

*Параметры:* Длина 8 м. Расстояние от опоры на ИС до ОЗ 1,5м. Расстояние от опоры на ЦС до ОЗ 1,5 м.

*Оборудование:*Перила судейские; ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение – п. 5.8.

**Этап 2.** Переправа по навесной переправе.

*Параметры:* Длина 10 м. Расстояние от опоры на ИС до ОЗ 1,5м. Расстояние от опоры на ЦС до ОЗ 1,5 м.

*Оборудование:*Перила двойные судейские; ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение – п. 5.8 с перестежкой через ТО.

**Этап 3.** Подъём по склону с самостраховкой по перилам.

*Параметры:* Длина 8 м. ИС: КЛ. Расстояние от опоры на ЦС до ОЗ 0,5 м.

*Оборудование:*Судейские перила 3 м с судейским карабином на конце; ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение - п. 5.10 с перестежкой через ТО.

**Этап 4.** Переправа методом «вертикальный маятник».

*Параметры:*Высота крепления перил 5 м. Расстояние от пола до конца перил 1,70м

*Оборудование:*Судейские перила ИС: БЗ, КЛ; ЦС: БЗ, КЛ.

*Действия:* Движение – п. 5.15.

**Этап 5.** Спуск по склону с самостраховкой по перилам.

*Параметры:* Длина 8 м. ИС: ОЗ, ТО ЦС: КЛ

*Оборудование:*Судейские перила 3 м с судейским карабином на конце; ИС: ОЗ, ЦС: БЗ;КЛ.

*Действия:* Движение - п. 5.10 с перестежкой через ТО.

**СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**, используемых на соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанции - пешеходные»

БЗ– безопасная зона

ВСС– верхняя судейская страховка

ЗО– зона отсечки

ИС– исходная сторона

КВ – контрольное время

КЛ– контрольная линия

КП- контрольный пункт

ОКВ– общее контрольное время (контрольное время дистанции)

ОЗ– опасная зона

ПКВ– промежуточное контрольное время

ПС– пункт страховки

РЗ– рабочая зона




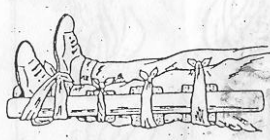


ТО – точка опоры


ТП– технический прием

ЦС– целевая сторона

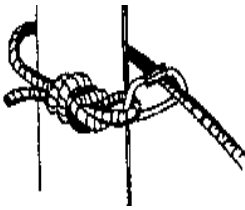

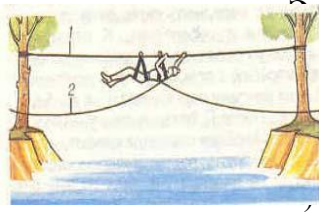
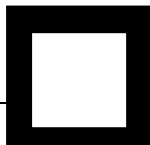

## Методические материалы

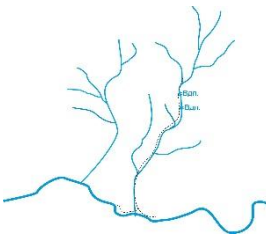

## Тест № 1

1	 <p>Это узел</p> <p>а) встречный проводник б) восьмерка в) простой проводник</p>	6	<p>Вы ищете место для ночлега в походе. В первую очередь оно должно быть:</p> <p>а) рядом с водой; б) рядом с дровами; в) рядом с населенным пунктом</p>
2	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) шалаш в) звездный</p>	7	<p>Что не является личным снаряжением?</p> <p>а) спальный мешок б) штормовой костюм в) рюкзак г) палатка д) часы е) коврик ж) ледоруб з) карта и) ботинки горные</p>
3	 <p>Это переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) стенкой в) тройкой</p>	8	 <p>Шина ложена при:</p> <p>а) переломе упрни б) переломе голени в) переломе бедра</p>
4	 <p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться б) нужен врач в) нужны медикаменты</p>	9	 <p>В данное время солнце находится:</p> <p>а) на юге б) на северо-востоке в) на западе г) на востоке</p>

5	<p><b>Это карта</b></p>  <p> <input type="checkbox"/> спортивная  <input type="checkbox"/> топографическая  <input type="checkbox"/> гидрографическая         </p>	<p><b>10</b></p> <p><b>На вершине группу застал сильный туман, ваши действия:</b></p> <p>           а) определить направление движения по компасу и начать спуск            б) по своим следам спуститься вниз            в) дожидаться рассеивания тумана         </p>
---	---	---




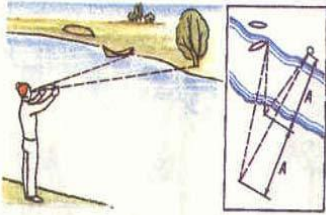
## Тест № 2

1	<p><b>Это узел</b></p>  <p> <input type="checkbox"/> удавка  <input type="checkbox"/> штык  <input type="checkbox"/> карабинная  <input type="checkbox"/> лавка         </p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:</b></p> <p>           а) не снимать рюкзаков;            б) снять их, поставить около себя;            в) снять рюкзаки, сложить в одно место.         </p>
2	<p><b>Это костер</b></p>  <p>           а) таежный            б) колодец            в) нодья         </p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Определить неверный признак венозного кровотечения.</b></p> <p>           а) вытекает равномерно            б) более темного цвета            в) совпадает с частотой пульса         </p>
3	<p><b>Это переправа</b></p>  <p> <input type="checkbox"/> по веревке  <input type="checkbox"/> ятником  <input type="checkbox"/> навесная  <input type="checkbox"/> по горизонтальным перилам         </p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Какие продукты не берутся в поход?</b></p> <p>           а) сухари            б) мясные консервы            в) чернослив            г) колбаса ветчинная            д) крупы            е) макароны            ж) сухой картофель            з) мясо            и) масло топленое         </p>
4	<p><b>Это знак</b></p>  <p>а) требуется компас</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Это:</b></p>  <p>а) двойная шайба</p>

	и карта б) нет в) все в порядке		б) серьга для крюка в) восьмерка
5	 <p>Это карта</p> <p>а) рельефа б) топографическая в) гидрографическая</p>	10	 <p>го:</p> <p>а) компас б) Андрианова в) жидкостной г) нивелир</p>

## Тест № 3




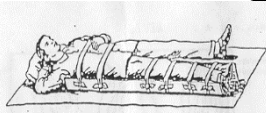

1	 <p>Это узел</p> <p>а) австрийский б) проводник в) восьмерка г) простой д) проводник</p>	6	<p>При приближении поезда безопасно стоять:</p> <p>а) у края платформы; б) не ближе 1 м; в) не ближе 3 м.</p>
2	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный б) шалаш в) звездный</p>	7	<p>Общее наложение жгута не более:</p> <p>а) 60 минут б) 80 минут в) 120 минут</p>
3	 <p>Переправа в брод</p> <p>а) таджикским б) стенкой в) тройкой</p>	8	<p>Какие продукты берутся в поход?</p> <p>а) булочки б) сухофрукты в) печенье г) творог д) молоко 3% е) шоколад</p>

			ж) масло топленое з) рыба свежая и) масло сливочное
4	 <p>Это знак</p> <p>а) не способны двигаться          б) нужен врач          в) нужны медикаменты</p>	9	 <p>В данное время солнце находится:</p> <p>а) на юго-западе          б) на северо-юге          в) на западе          г) на востоке</p>
5	 <p>Это карта</p> <p>а) спортивная          б) топографическая          в) гидрографическая</p>	10	 <p>о:</p> <p>а) изучение          б) ширины берега          в) измерения          г) ширины реки          д) определения места переправы</p>

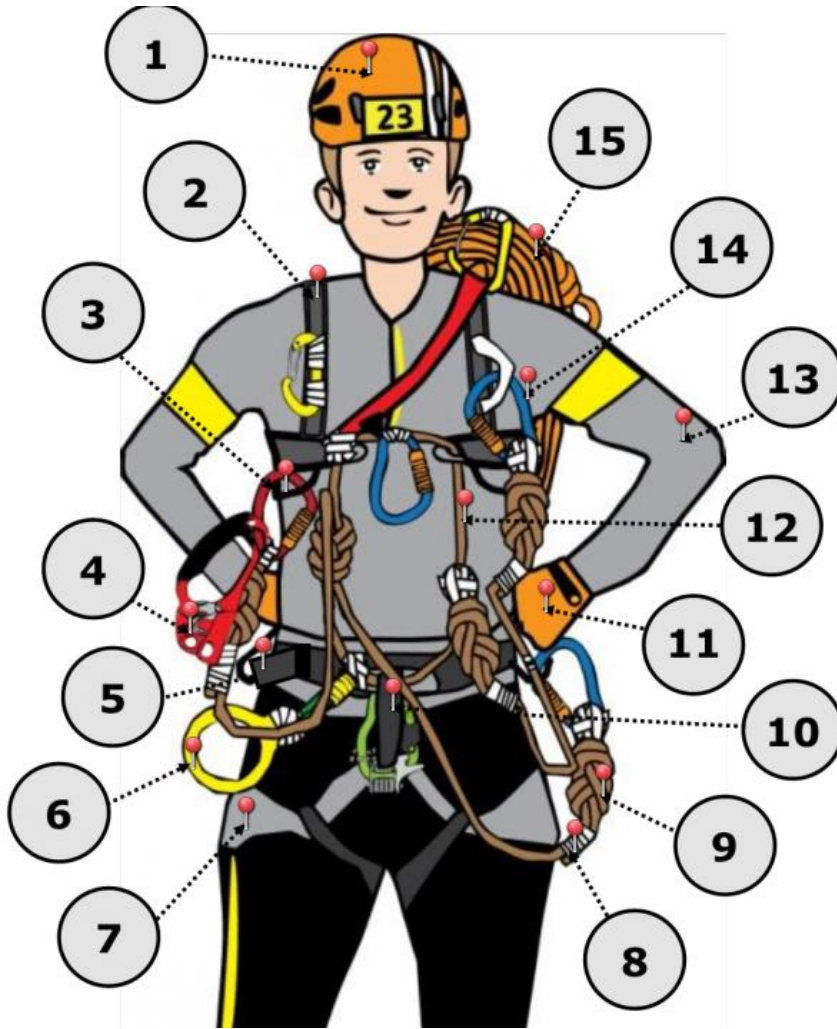
## Тест № 4

1	 <p>Это узел</p> <p>а) схватывающий          б) австрийский          в) схватывающий          г) вспомогательный</p>	6	<p>Если при пилке дерева оно начало падать, надо:</p> <p>а) руками толкать его в нужную сторону;          б) отойти подальше;          в) отклонять в сторону дерева, растущие на пути падения.</p>
2	 <p>Это костер</p> <p>а) таежный          б) колодец          в) нодья</p>	7	<p>Что не является туристской должностью в группе:</p> <p>а) руководитель          б) медик          в) замыкающий          г) завхоз          д) реммастер</p>



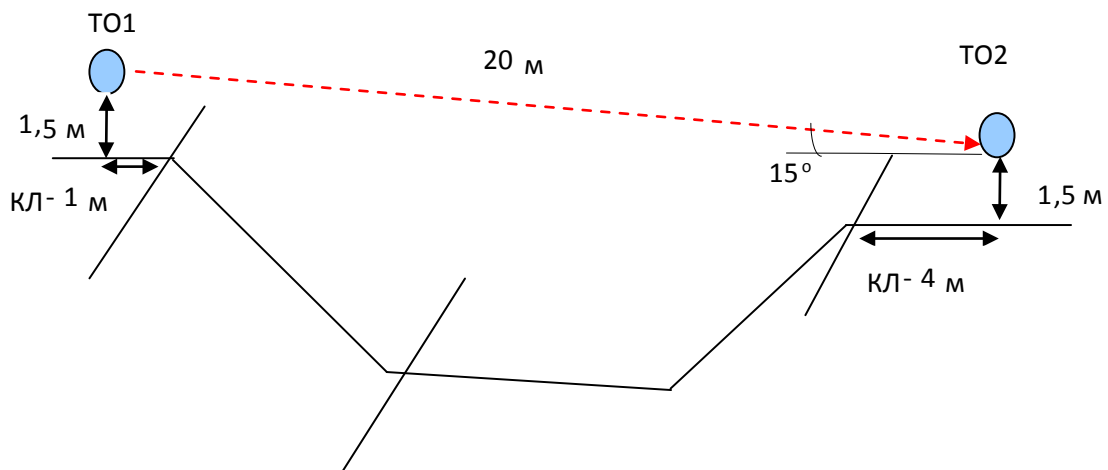
			<p>е) фотограф  ж) гитарист  з) ответственный за дневник  и) дежурный</p>
3	 <p><b>Переправа в брод</b></p> <p>а) таджикским  б) по навесной  реправе  в) по перилам</p>	8	 <p><b>Вид туризма:</b></p> <p>а) подземный  б) спелео  в) пещерный</p>
4	 <p><b>Этот знак</b></p> <p>а) не способны  двигаться  б) нужен врач  в) следовать  дальше не в  состоянии</p>	9	 <p><b>Шина наложена  и:</b></p> <p>а) переломе  ступни  б) переломе  голени  в) переломе бедра</p>
5	 <p><b>о:</b></p> <p>а) страховочный  ок  захват тросовый  б) жумар</p>	10	<p><b>Заброска это:</b></p> <p>а) перенос вещей в другое место  б) продукты или снаряжение на  маршруте группы  в) веревка с тяжелым предметом на  конце</p>

## Карточка «Экипировка туриста»

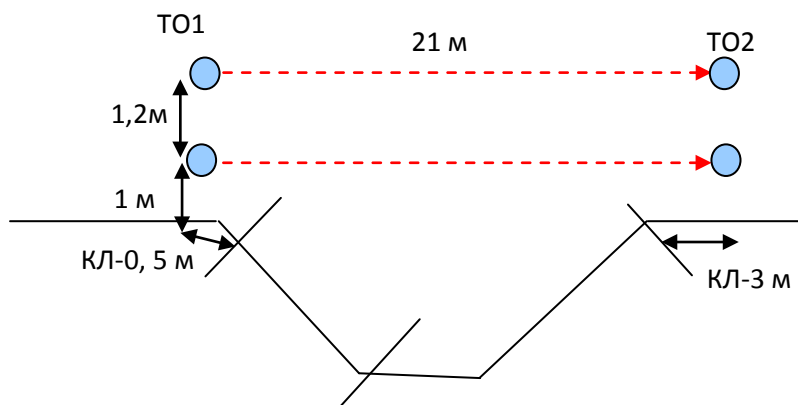


## Примеры схем этапов

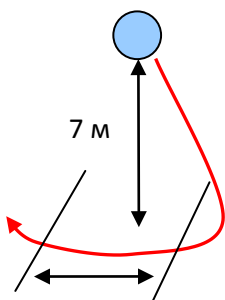
### Навесная переправа.



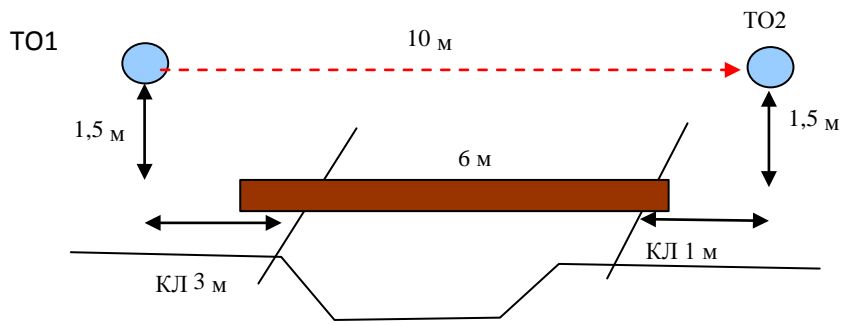
### Параллельные перила.



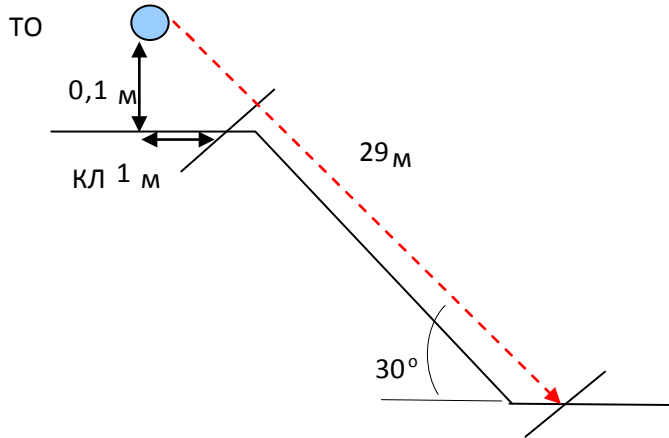
### Вертикальный маятник.



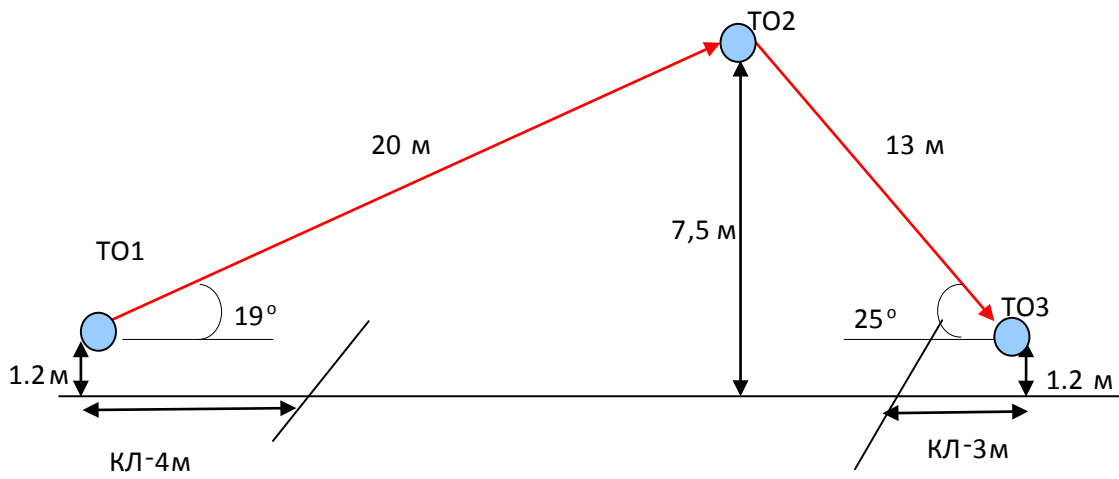
### Переправа по бревну.



**Спуск**



**Блок-этапов**



**Изображения узлов:**

- для связывания верёвок одинакового диаметра



Грейпвайн

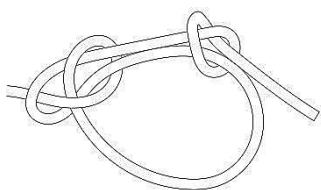


Встречный

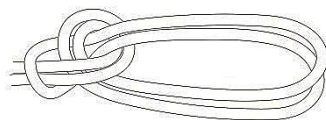


Встречная восьмёрка

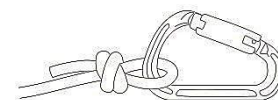
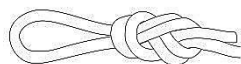
- для закрепления верёвки к опоре/карабину



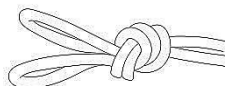
Булинь



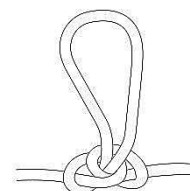
Двойной булинь

Баррел  
(полугрейпвайн удавка)

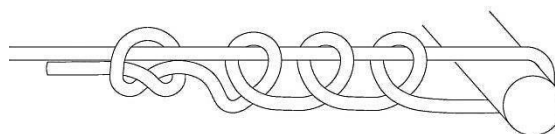
Проводник-восьмерка



Двойной проводник

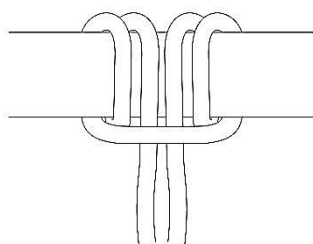


Австрийский проводник



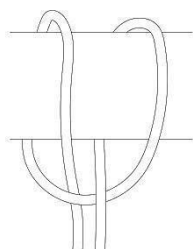
Штык

- схватывающий узел

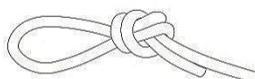


«Прусик»

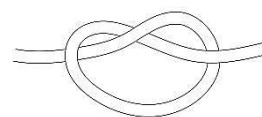
- вспомогательные узлы



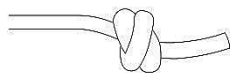
Стремя



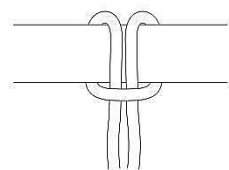
Проводник



Контрольный



Полугрейпвайн



Полусхватывающий

## Формы рельефа

