

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение  
Мурманской области  
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от «16» 04. 2025 г. № 25

Председатель \_\_\_\_\_ О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГАНОУ МО

«ЦО «Лапландия»

от «16» 04. 2025 г. № 534

Директор \_\_\_\_\_ С.В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТУРИСТ-РЫБОЛОВ»

**Срок реализации программы: 2 года**

**Возраст учащихся: 10 – 15 лет**

**Составитель:**

Старичкин Дмитрий Евгеньевич,

методист РЦДЮТСиК

ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»

Мурманск  
2025

### **Пояснительная записка**

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень программы:** базовый

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным законом «О рыболовстве и сохранении водных биологических ресурсов» от 20.12.2004 N 166-ФЗ.

**Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы**

Актуальность обусловлена необходимостью обеспечения повышения качества доступного дополнительного образования каждому ребенку независимо от места жительства, потребностями и интересами учащихся, их родителей, и диктуется государственной политикой РФ («Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ), «Стратегия государственной национальной политики до 2025 года», Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 г. № 2129-р.

В настоящее время туристско - краеведческая и рыболовная деятельность является одной из важных форм воспитания и оздоровления учащихся. Развитие рыболовного туризма в Мурманской области обусловлено «Стратегическим планом Мурманской области до 2030 года «На Севере - Жить!», утвержденного распоряжением Правительства Мурманской области от 28.12.2024 № 460-РП. Программа позволит познакомиться с такими видами туризма как: пешеходный туризм, лыжный туризм, рыболовные походы в зимний и летний период. Для детского коллектива туристский и рыболовный поход становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых зимних и летних условиях Крайнего севера обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически. Организация и осуществление туристского или рыболовного путешествия становятся для участников увлекательным и познавательным приключением. В таких условиях учащиеся охотно впитывают неписанные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, усидчивость, терпение, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее. Осваивая данную программу, юные туристы не только расширяют свой кругозор и знакомятся с родным краем, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в путешествиях.

**Отличительные особенности программы:** программа предусматривает приобретение учащимися знаний о спортивном и любительском рыболовстве, технике и тактике лыжного и пешеходного туризма, ориентировании на местности, организации туристского быта в природной среде, проведение краеведческих наблюдений, оказания первой помощи. Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний, которое

включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными объектами, флорой и фауной Мурманской области. Особое внимание уделено практике поведения в природной среде. Практическая часть программы предполагает ее реализацию в условиях природной среды и в учебно-тренировочных походах. Районы проведения практических занятий на местности и маршрутов учебно-тренировочных походов согласовываются с родителями обучающихся. Путешествия требуют от участников и руководителей большого совместного труда, собранности, целеустремлённости и взаимодействия. Участники группы должны формировать дружескую атмосферу в команде для комфортного и безаварийного путешествия. Достигается это путём продолжительной совместной подготовки, регулярными тренировочными выездами и участием команды в туристских соревнованиях различного уровня, рыболовных мероприятиях. Работа в коллективе даёт обучающимся незаменимый опыт социализации, совершенствующийся уже во взрослой жизни. Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях и рыболовных мероприятиях, продолжающихся в течение всего периода обучения. Здесь ребята отрабатывают свои личные навыки и умения, например: способы преодоления естественных препятствий в природной среде, ориентирования на местности, но также алгоритмы командной работы.

Для реализации программы возможно привлечение специалистов: МЧС, Министерства природных ресурсов, экологии и рыбного хозяйства Мурманской области, родителей обучающихся.

**Цель программы** – создание условий для духовно-нравственного, личностного развития учащихся посредством приобщения к туристско-краеведческой деятельности и любительскому рыболовству.

### **Задачи программы** **1 год обучения**

#### **Обучающие:**

- ознакомление учащихся с историей лыжного и пешеходного туризма, любительского и спортивного рыболовства;
- обучение участников команды специальным туристским навыкам;
- знакомство с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно - климатическими особенностями Мурманской области, главными отраслями промышленного производства, особенностями сельского хозяйства, транспортной системы Мурманской области;
- ознакомление с техникой преодоления естественных препятствий в природной среде;
- обучение основным принципам оказания первой помощи;
- обучение основам ориентирования на местности по местным признакам и в условиях ограниченной видимости;
- ознакомление с Правилами спортивного и любительского рыболовства в Мурманской области;
- ознакомление с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Мурманской области;
- обучение основным принципам комплектования личного и группового туристского снаряжения, организации питания в туристском и рыболовном походе, организацией туристского быта;
- обучение основным навыкам рыбной ловли в летний и зимний период;
- ознакомление с видами спорта «Спортивный туризм» и «Спортивное ориентирование», с подготовкой к участию в соревнованиях;
- ознакомление с основами общей и специальной физической подготовки.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию физической подготовки учащихся;

- проявление у участников группы волевых качеств путешественника и рыбака: целеустремлённости, терпения и упорства;
- развитие интеллекта учащихся, способности анализировать происходящие события и планировать свои действия.

#### **Воспитательные:**

- воспитание патриотизма, ответственности и любви к своей малой Родине;
- воспитание социально подготовленных молодых людей, готовых выслушать другого, умеющих выстраивать диалог, помогать другим людям;
- прививание учащимся традиций экологического туризма, охраны природы.

### **2 год обучения**

#### **Обучающие:**

- совершенствование техники и тактики пешеходного и лыжного туризма;
- совершенствование организации туристского быта в экстремальных ситуациях, с основами выживания в условиях природной среды;
- формирование умения работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при организации рыбной ловли;
- формирование навыков оказания первой помощи в экстремальной ситуации;
- расширение представлений об историко-культурных и природных особенностях Мурманской области.

#### **Развивающие:**

- развитие физических способностей: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;
- развитие эмоционально-волевой сферы: мотивации на достижение поставленной цели, контроля поведения, выдержку, способности к рефлексии и самоанализу, установки на преодоление трудностей;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками, младшими и взрослыми в разных ситуациях.

#### **Воспитательные:**

- формирование уважительного отношения к культуре своей страны, бережное отношение к ее природе;
- формирование познавательного интереса к занятиям спортом, туризмом и любительскому рыболовству;
- воспитание коллективизма, сотрудничества, взаимопомощи, чувства единой команды;
- воспитание инициативы, трудолюбия, ответственности;
- формирование ценностного отношения к здоровью, личной и общественной безопасности;
- содействовать позитивной социализации подростков.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 15 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением, любительскому рыболовству и формирующим в себе устойчивые привычки к здоровому и безопасному образу жизни.

Наполняемость в группы: минимальное количество — 7 человек, максимальное количество — 15 человек.

**Форма реализации программы** — очная.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Объем программы:**

1 год обучения - 216 часов;

2 год обучения – 216 часов.

**Формы организации занятий:** групповые, индивидуальные.

**Режим занятий**

1 год обучения - 2 раза в неделю 2 и 4 академических часа;

2 год обучения - 2 раза в неделю 2 и 4 академических часа;

Режим проведения занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14).

**Виды учебных занятий:** теоретические (лекции, беседы, презентации, тестирования, игры, опрос), практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, туристских слетах и походах, посещение мастер-классов, рыболовные мероприятия.

**Ожидаемые результаты**

**1 года обучения:**

**Личностные:**

- социализация учащихся в ходе командной работы;
- повышение уровня коммуникации;
- уважение к экологической безопасности природной среды;
- уважение к истории и культуре регионов России, где осуществляются туристские походы;
- расширение кругозора.

**Метапредметные:**

- при составлении и защите отчётов о походе, краеведческой работе сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- получит навык работы в команде;
- умение формулировать собственное мнение и умения его обосновывать;
- получение технических знаний и умений, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как картография, рыболовный и спортивный туризм.

**Предметные:**

- получение учащимися следующих навыков и знаний: туристская лыжная техника, туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;
- получение учащимися опыта участия в туристских и рыболовных соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- получение учащимися опыта участия в рыболовно-туристских маршрутах, и знани о видовом составе рыб обитающих на территории Мурманской области.

**2 года обучения:**

**Личностные:**

- осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- в поступках руководствоваться морально-нравственными нормами, проявлять к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявлять волю в ситуациях преодоления, брать на себя ответственность для достижения планируемого результата;
- проявлять патриотические убеждения, разделять демократические ценности, демонстрировать толерантность к этнической и национальной принадлежности;

- проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, уметь действовать в ситуациях неопределённости.

### **Метапредметные:**

- знать историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;
- знать особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры, туристские и рыболовные возможности Мурманской области;
- знать о чрезвычайных ситуациях природного характера, способов защиты от них;
- знать правила поведения в различных ситуациях;
- уметь конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- уметь анализировать и подводить итоги собственных достижений, намечать средства и пути улучшения достигнутых результатов; организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты;
- уметь работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;
- уметь выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- контролировать результат выполнения поставленной учебной задачи и собственные возможности её решения;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- осуществлять целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирает продуктивные средства для её осуществления.

### **Предметные:**

- понимание роли и значения туризма и рыбной ловли, в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, рыболовства, спорта.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом и любительским рыболовством с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических и рыболовных навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организм

**Формы итоговой диагностики:** зачет, практическая работа, тест, итоговый туристско-рыболовный поход.

**Формы диагностики результатов обучения:** опрос на знание правил спортивного туризма, любительского и спортивного рыболовства, игра, тестирование, зачет (теория, практика),

выполнение требований контрольных нормативов, соревнования, походы, туры, итоговый туристско-рыболовный поход.

**Формы демонстрации результатов:** открытое занятие, участие в походах, туристских слётах, соревнованиях, совместные с родителями туристско-рыболовные походы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-ый год обучения**

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов                                                 | Количество часов |           |           | Форма<br>аттестации/контроля |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
|          |                                                                             | всего            | теория    | практика  |                              |
| 1.       | Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.    | 2                | 2         | -         | Диагностика                  |
| 2.       | <b>Основы туристской подготовки</b>                                         | <b>68</b>        | <b>24</b> | <b>44</b> |                              |
| 2.1.     | Туристские путешествия, история развития туризма и рыболовства.             | 2                | 2         | -         |                              |
| 2.2.     | Общественное и личное снаряжение для лыжного и пешеходного путешествия.     | 6                | 2         | 4         | игра                         |
| 2.3.     | Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.                   | 10               | 2         | 8         |                              |
| 2.4.     | Организация и подготовка пешеходного и лыжного похода.                      | 4                | 2         | 2         | беседа                       |
| 2.5.     | Питание в путешествии.                                                      | 4                | 2         | 2         | тест                         |
| 2.6.     | Туристские должности в группе.                                              | 4                | 2         | 2         | игра                         |
| 2.7.     | Тактика пешеходного и лыжного туризма.                                      | 4                | 2         | 2         |                              |
| 2.8.     | Обеспечение безопасности в путешествии.                                     | 12               | 4         | 8         | тест                         |
| 2.9.     | Действие группы в аварийных ситуациях.                                      | 6                | 2         | 4         |                              |
| 2.10.    | Техника преодоления естественных препятствий в походе.                      | 16               | 4         | 12        | беседа                       |
| 3.       | <b>Топография и ориентирование</b>                                          | <b>22</b>        | <b>11</b> | <b>11</b> |                              |
| 3.1      | Топографические и спортивные условные знаки.                                | 4                | 2         | 2         |                              |
| 3.2.     | Топографическая и спортивная карта.                                         | 4                | 2         | 2         |                              |
| 3.3.     | Компас. Работа с компасом.                                                  | 4                | 2         | 2         | игра                         |
| 3.4.     | Измерение расстояний.                                                       | 2                | 1         | 1         |                              |
| 3.5      | Способы ориентирования на местности.                                        | 4                | 2         | 2         |                              |
| 3.6.     | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. | 4                | 2         | 2         | тест                         |
| 4.       | <b>Краеведение</b>                                                          | <b>20</b>        | <b>8</b>  | <b>12</b> |                              |
| 4.1.     | Наблюдения в путешествии. Краеведение.                                      | 2                | 2         | -         |                              |
| 4.2.     | Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка                          | 6                | 2         | 4         | беседа                       |



|           |                                                                                            |           |           |           |       |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-------|
|           | собранных сведений.                                                                        |           |           |           |       |
| 4.3.      | Особо охраняемые природные территории, их значение для региона.                            | 6         | 2         | 4         |       |
| 4.4       | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.           | 6         | 2         | 4         | игра  |
| <b>5.</b> | <b>Основы гигиены и первая помощь.</b>                                                     | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  |       |
| 5.1.      | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.                                | 2         | 1         | 1         |       |
| 5.2.      | Походная аптечка первой помощи, использование лекарственных растений.                      | 2         | 1         | 1         |       |
| 5.3.      | Основные приемы оказания первой помощи.                                                    | 4         | 2         | 2         | тест  |
| 5.4.      | Приемы транспортировки пострадавшего.                                                      | 4         | 2         | 2         |       |
| <b>6.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>                                          | <b>20</b> | <b>4</b>  | <b>16</b> |       |
| 6.1.      | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. | 2         | 2         | -         |       |
| 6.2.      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.          | 2         | 2         | -         |       |
| 6.3.      | Физическая подготовка туриста                                                              | 6         | -         | 6         | тест  |
| 6.4.      | Специальная физическая подготовка                                                          | 10        | -         | 10        | тест  |
| <b>7.</b> | <b>Спортивное и любительское рыболовство</b>                                               | <b>70</b> | <b>26</b> | <b>44</b> |       |
| 7.1.      | Правила любительского рыболовства РФ (регионального субъекта}.                             | 8         | 4         | 4         |       |
| 7.2.      | Правила вида спорта «Рыболовный спорт»                                                     | 4         | 2         | 2         | опрос |
| 7.3.      | Основы ихтиологии. Поведение рыбы летом и зимой                                            | 4         | 4         | -         |       |
| 7.4.      | Общий обзор летних видов рыбной ловли                                                      | 6         | 2         | 4         |       |
| 7.5.      | Общий обзор зимних видов рыбной ловли                                                      | 6         | 2         | 4         |       |
| 7.6.      | Характеристика видов водных биоресурсов разрешенных к вылову                               | 8         | 2         | 6         | тест  |
| 7.7.      | Основные приёмы ловли рыбы                                                                 | 10        | 2         | 8         |       |

|      |                                            |            |           |            |        |
|------|--------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------|
|      | летом                                      |            |           |            |        |
| 7.8. | Основные приёмы ловли рыбы зимой           | 14         | 2         | 12         |        |
| 7.9. | Изготовление и оснастка рыболовных снастей | 10         | 6         | 4          | беседа |
| 8.   | <b>Итоговое занятие</b>                    | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |        |
|      | <b>Итого за первый год обучения</b>        | <b>216</b> | <b>81</b> | <b>135</b> |        |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

#### РАЗДЕЛ 1.

**1. Теория (2 часа).** Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.

#### РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (68 часов)

##### **2.1. Туристские путешествия. История развития туризма и рыболовства (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы.

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

Развитие рыболовства в Мурманской области. Любительское и спортивное рыболовство. Наиболее популярные районы любительского рыболовства.

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

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

##### **2.2. Общественное и личное снаряжение для лыжного и пешеходного путешествия (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка снаряжения к лыжному и пешеходному путешествию. Обувь для пешеходных походов, особенности подбора обуви. Лыжи и крепления для лыжных походов. Комплектование ремонтного набора и аптечки первой помощи для похода, в зависимости от его продолжительности, сложности. Специальное снаряжение для путешествия.

**Практические занятия (4 часа).** Подбор личного и группового снаряжения для путешествия, в зависимости от его вида и сложности. Установка креплений на лыжи, обработка (смоление, шлифовка, смазывание) лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, котлы с чехлами) и его транспортировка. Подготовка общественного снаряжения для походов (ремонтного набора, аптечки, палаток, тентов, печек, саней-волокуш, костровых сеток, газового оборудования, и т.д.). Подготовка личного снаряжения для походов: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление туристского снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях. Специальное снаряжение для организации рыбной ловли в период путешествия.

##### **2.3 Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Назначение, периодичность, и продолжительность привалов. Выбор места для привала и бивуака. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев, почвенного покрова, глубины снежного покрова. Методы обогрева в путешествии: виды костров, дровяная походная печь и ее расположение в палатке, специальная одежда, газовое оборудование и меры безопасности. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

**Практические занятия (8 часов).** Выбор места для привала и бивуака. Подготовка места для костра с соблюдением противопожарных мер, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке. Ночёвка в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивуака. Меры предосторожности при: заготовке дров (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы), наборе воды из незамерзшего водоема (предварительная разведка состояния подходов к водоему, прочности льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой группой не менее двух человек), приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра. Особенности установки палатки в зимний период. Организация костра в зимних условиях.

## **2.4. Организация и подготовка пешеходного и лыжного похода (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Обязанности руководителя и участников похода. Оформление походных документов. Формирование туристской группы и распределение обязанностей. Определение цели и задач похода, района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Подбор картографического материала.

**Практические занятия (2 часа).** Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом туристской группы, распределение обязанностей. Составление списка необходимого туристского снаряжения для организации путешествия и предварительного списка продуктов. Распределение снаряжения и продуктов между участниками путешествия.

## **2.5. Питание в путешествии (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Набор продуктов для питания в путешествии, их калорийность. Соотношение белков, жиров и углеводов в туристском питании. Закупка продуктов к путешествию, расфасовка продуктов, распределение рациона питания между участниками путешествия. Возможности пополнения запасов продуктов на маршруте. Зависимость меню от сложности туристского путешествия, температурных условий, сложности преодолеваемых естественных препятствий. «Карманное питание» в путешествии.

**Практические занятия (2 часа).** Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности. Организация дежурства в туристской группе. Обязанности дежурных по питанию.

## **2.6. Туристские должности в группе (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Руководитель путешествия, его права и обязанности.

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Взаимодействие с заместителем командира по снаряжению.

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

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

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие

краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

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

Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоаппаратуры. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Составление фотоотчета.

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

**Практические занятия (2 часа).** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

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

## **2.7. Тактика пешеходного и лыжного туризма (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Понятие «тактика вида туризма». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака. Последовательность движения участников группы при преодолении естественных препятствий.

**Практические занятия (2 часа).** Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Описание маршрута движения. Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

## **2.8. Обеспечение безопасности в путешествии (12 часов)**

**Теория (4 часа).** Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Составление плана подготовки к путешествию. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

**Практические занятия (8 часов).** Предотвращение травм на маршруте путём освоения туристских навыков. Разработка маршрута и определение потенциально опасных мест и способов их преодоления. Составление маршрутных документов, графиков движения в маршрутно-квалификационной комиссии. Действия группы на: осыпном, каменистом, травенистом и лавиноопасном склоне. Безопасность на биваке. Действия группы в чрезвычайной ситуации. Взаимодействие группы с МЧС. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников.

## **2.9. Действия группы в аварийных ситуациях (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование на местности. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение индивидуальной самостраховки.

Связь с аварийно – спасательной службой и медицинскими учреждениями в районе похода.

**Практические занятия (4 часа).** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

## **2.10. Техника преодоления естественных препятствий в походе (16 часов)**

**Теория (2 часа).** Естественные препятствия в путешествии. Сложность преодоления естественных препятствий, в зависимости от их классификации. Описание естественных препятствий, работа с отчетами ранее пройденных маршрутов в районе путешествия. Движение группы при преодолении естественного препятствия. Организация страховки (сопровождения) на естественном препятствии.

**Практические занятия (12 часов).** Характеристика основных естественных препятствий в походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи.

Предвижение с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъему по склонам различной крутизны. Использование специального снаряжения для движения по пересеченной местности. Использование веревочных перил, для преодоления естественных препятствий (навесная переправа, переправа по веревке с перилами, спортивный спуск и подъем по склону, переправа в брод с организацией перил и т.д.)

Страховка, самостраховка как меры по обеспечению безопасности на маршруте.

## **РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (22 часа)**

### **3.1. Топографические и спортивные условные знаки (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали. Бергштрихи. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

Условные знаки спортивных карт, их отличие от топографических. Изображение местности на спортивной карте. Вид спорта «Спортивное ориентирование», его особенности.

**Практические занятия (2 часа).** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков, игры. Освоение начальных навыков спортивного ориентирования на местности.

### **3.2. Топографическая и спортивная карта (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям

различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **3.3. Компас. Работа с компасом (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **3.4. Измерение расстояний (2 часа)**

**Теория (1 час).** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия (1 час).** Измерение своего среднего шага, перевод шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Сопоставление пройденного маршрута с картой.

### **3.5. Способы ориентирования на местности (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точек стояния на карте. Движение по азимуту в походе, промежуточные азимута и генеральный азимут. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

### **3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Выбор пути движения и направления, по косвенным признакам (следам, лыжне, вдоль русла реки или ручья). Определение точки координат своего местоположения с помощью мобильного телефона. Вызов сотрудников МЧС по номеру 112.

## **РАЗДЕЛ 4. Краеведение (20 часов)**

### **4.1. Наблюдения в путешествии. Краеведение (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Воспитание наблюдательности. Краеведческая работа, ее разновидности. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа. Работа с метеосводками. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе.

### **4.2. Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Изучение достопримечательностей на планируемом маршруте. Краеведческое задание.

**Практика (4 часа)** Составление плана наблюдений в походе. Работа с фото и видеоаппаратурой в походе. Работа с источниками. Составление отчета по краеведческому заданию.

### **4.3. Особо охраняемые природные территории, их значение для региона (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Особо охраняемые природные территории региона (далее - ООПТ). Значение ООПТ. Красная книга Мурманской области. Правила посещения ООПТ в Мурманской области.

**Практические занятия (4 часа).** Оформление разрешения на посещение ООПТ. Правила поведения в ООПТ. Объекты изучения в ООПТ. Обсуждение собранных сведений ООПТ. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Участие туристов в охране природы.

### **4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия (4 часа).** Сбор информации о состоянии памятников, исторических и природных объектах, их обработка и передача данных в заинтересованные организации. Экологическая работа в районе краеведческого объекта. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, реликтовых и других материалов для школьных музеев.

## **РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая помощь (12 часов)**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа)**

**Теория (1 час).** Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и психотропных веществ, их влияние на организм человека.

**Практические занятия (1 час).** Подбор одежды и обуви для тренировок, походов и

рыбалки, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках, в походах и на рыбалке. Индивидуальная аптечка туриста, ее состав и назначение.

## **5.2. Походная аптечка первой помощи, использование лекарственных растений (2 часа)**

**Теория (1 час).** Состав походной аптечки первой помощи, перечень и назначение препаратов. Показания и противопоказания к применению препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

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

**Практические занятия (1 час).** Формирование походной аптечки. Знакомство с препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

## **5.3. Основные приемы оказания первой помощи (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Законодательство РФ по оказанию первой помощи. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение ангины и ОРЗ, профилактика обморока. Отравления: ядовитыми грибами; растениями; пищевых отравлений. Желудочных заболеваний и специальный рацион питания. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости.

**Практические занятия (2 часа).** Оказание первой помощи условно пострадавшему. Первая помощь при потертостях и мозолях. Обработка ран, освоение способов наложения повязок на различные раны, при обильных кровотечениях, правила наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Первая помощь при переломах. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

## **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа)**

**Теория (2 час).** Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, носилки из веревки, волокуши из лыж. Упаковка пострадавшего в теплосберегающий кокон.

**Практические занятия (2 часа).** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Упаковка пострадавшего в теплосберегающий кокон.

# **РАЗДЕЛ 6. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)**

## **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Скелет человека. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.



## **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Прохождение врачебного контроля.

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

## **6.3. Физическая подготовка туриста (6 часов)**

**Практические занятия (6 часов).** Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок. Кроссовая и лыжная подготовка. Сдача норм и тестов по физической подготовке.

## **6.4. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

**Практические занятия (10 часов).** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Индивидуальный подход в специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

# **РАЗДЕЛ 7. Спортивное и любительское рыболовство (70 часов)**

## **7.1. Правила любительского рыболовства РФ (регионального субъекта) (8 часов)**

**Теория (4 часа).** Требования к сохранению водных биоресурсов. Районы, запретные для добычи (вылова) водных биоресурсов. Запретные сроки (периоды) для добычи (вылова) водных биоресурсов. Запретные для добычи (вылова) виды водных биоресурсов и суточная норма добычи (вылова). Виды запретных орудий и способов добычи (вылова) водных биоресурсов. Минимальный размер добываемых (вылавливаемых) водных биоресурсов.

**Практические занятия (4 часа).** Определение на карте запретных районов для добычи водных биоресурсов. Определение видового состава водных биоресурсов, разрешенных для добычи (вылова). Определение суточной нормы добытых водных биоресурсов. Измерение добытых водных биоресурсов.

## **7.2. Правила вида спорта «Рыболовный спорт» (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Спортивные дисциплины. Характер проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Организация соревнований и их судейство. Подведение итогов соревнований, определение победителей и призеров.

**Практические занятия (2 часа).** Организация соревнований по рыболовному спорту в объединении. Участие в соревнованиях.

## **7.3. Основы ихтиологии. Поведение рыбы летом и зимой (4 часа)**

**Теория (4 часа).** Основные сведения об образе жизни и повадках рыб. Питание рыб. Органы чувств, вкуса, обоняния, зрения и слуха у рыб. Характеристика семейств и видов рыб. Преднерестовый, нерестовый и постнерестовый периоды в жизни рыб. Поведение рыбы весной, летом, осенью и зимой. Влияние температуры внешней среды, давления, времени суток, фаз луны и других факторов на поведение рыб в водоеме.

#### **7.4. Общий обзор летних видов рыбной ловли (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Ловля рыбы летней поплавочной удочкой с кольцами и без колец. Удочка с глухой оснасткой. Ловля рыбы штекером, ловля рыбы способом проводки. Спиннинг. Ловля рыбы на донную снасть. Троллинг. Кружки. Нахлыст.

**Практические занятия (4 часа).** Подготовка летних снастей к рыбалке, их применение на практических занятиях. Отработка техники и тактики рыбной ловли на летние снасти.

#### **7.5. Общий обзор зимних видов рыбной ловли (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Ледобур и его назначение. Подготовка лунки для рыбной ловли. Приспособления для удаления кусочков льда из лунки. Ловля рыбы зимой на мормышку с наживкой и без. Ловля рыбы зимой на поплавок. Блеснение рыбы со льда. Жерлицы. Палатки для зимней рыбалки.

**Практические занятия (4 часа).** Подготовка зимних снастей к рыбалке, их применение на практических занятиях. Отработка техники и тактики рыбной ловли на зимние снасти. Способы бурения лунок. Подбор ледобура, в зависимости от диаметра и функциональных возможностей. Установка зимней рыболовной палатки на льду.

#### **7.6. Характеристика видов водных биоресурсов разрешенных к вылову (8 часов)**

**Теория (2 часа).** Водные биоресурсы разрешенные к вылову на пресных водоемах (окунь, плотва, щука, корюшка, хариус, форель, кумжа, голец, налим и др.) и их особенности. Места их обитания и способы лова. Водные биоресурсы разрешенные к вылову морских водоемах (треска, пикша, камбала, сайка, морской окунь и др.) их особенности и способы ловли. Запрещенные к вылову биоресурсы.

**Практические занятия (6 часов).** Определение видового состава улова. Измерение рыбы и выпуск ее в водоем, не причиняя ущерба. Рыбная ловля на море и в пресноводных водоемах. Подбор снастей для рыбалки, в зависимости от водоема.

#### **7.7. Основные приёмы ловли рыбы летом (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Ловля рыбы поплавочной удочкой. Ловля рыбы на спиннинг. Подбор катушек и лески. Ловля рыбы в стоячей и проточной воде. Приманки для орудий лова.

**Практические занятия (8 часов).** Техника заброса поплавочной снасти: с открытого берега водоема, с заросшего берега водоема. Техника проводки снастив проточном водоеме. Техника ловли спиннингом в зависимости от характеристик береговой части водоема.

#### **7.8. Основные приёмы ловли рыбы зимой (14 часов)**

**Теория (2 часа).** Техника безопасности на льду, определение прочности льда. Поиск рыбных мест на замерзшем водоеме. Косвенные признаки наличия ям в водоеме. Основные снасти и приманки для ловли рыбы зимой.

**Практические занятия (12 часов).** Технике сверления лунок. Зимняя удочка: кивковая и поплавочная. Оснастка зимней удочек. Способы ловли на зимнюю удочки. Подсечка и вываживание рыбы в лунку.

#### **7.9. Изготовление и оснастка рыболовных снастей (10 часов)**

**Теория (6 часов).** Самодельное рыболовное снаряжение: рыболовные удилища, сумки, блесна, мормышки, мушки, крючки. Рыболовное удилище и его оснастка в зависимости от предполагаемого объекта ловли. Разновидности рыболовных катушек. Подбор лески и катушки. Способы крепления искусственных приманок, мормышек и крючков к леске.

**Практические занятия (4 часа).** Оснастка рыболовных удилищ, для рыбной ловли в пресном водоеме. Оснастка рыболовных снастей для морской рыбной ловли. Регулировка

рыболовной катушки, наматывание лески на катушку. Крепление искусственных приманок к леске.

#### **8. Итоговое занятие (2 часа)**

**Практические занятия (2 часа).** Подведение итогов работы объединения за год. Индивидуальный результат каждого обучающегося, уровень усвоения материалов. Теоретический и практический зачет по пройденному за год материалу. Домашнее задание на летний период.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-й год обучения**

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов                                                      | Количество часов |           |           | Форма<br>аттестации/контроля |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
|          |                                                                                  | всего            | теория    | практика  |                              |
| 1.       | Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.         | 2                | 2         | -         | Диагностика                  |
| 2.       | <b>Основы туристской подготовки</b>                                              | <b>70</b>        | <b>18</b> | <b>52</b> |                              |
| 2.1.     | Общественное и личное снаряжение для лыжного и пешеходного путешествия.          | 6                | 2         | 4         |                              |
| 2.2.     | Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.                        | 10               | 2         | 8         | тест                         |
| 2.3.     | Питание в путешествии.                                                           | 6                | 2         | 4         |                              |
| 2.4.     | Туристские должности в группе.                                                   | 6                | 2         | 4         | игра                         |
| 2.5.     | Тактика пешеходного и лыжного туризма.                                           | 10               | 2         | 8         |                              |
| 2.6.     | Обеспечение безопасности в путешествии.                                          | 12               | 4         | 8         | тест                         |
| 2.7.     | Действие группы в аварийных ситуациях.                                           | 10               | 2         | 8         |                              |
| 2.8.     | Техника преодоления естественных препятствий в походе.                           | 10               | 2         | 8         | беседа                       |
| 3.       | <b>Топография и ориентирование</b>                                               | <b>22</b>        | <b>6</b>  | <b>16</b> |                              |
| 3.1      | Ориентирование на местности по спортивным картам                                 | 6                | 2         | 4         | игра                         |
| 3.2.     | Ориентирование на местности по топографическим картам                            | 6                | 2         | 4         | тест                         |
| 3.3.     | Соревнования по спортивному ориентированию. Их значение для туриста и рыболова.  | 10               | 2         | 8         |                              |
| 4.       | <b>Краеведение</b>                                                               | <b>16</b>        | <b>4</b>  | <b>12</b> |                              |
| 4.1.     | Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений.           | 10               | 2         | 8         | опрос                        |
| 4.2.     | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. | 6                | 2         | 4         | игра                         |
| 5.       | <b>Основы первой помощи.</b>                                                     | <b>22</b>        | <b>6</b>  | <b>16</b> |                              |
| 5.1.     | Применение аптечки первой помощи.                                                | 6                | 2         | 4         | тест                         |
| 5.2.     | Оказание первой помощи в природной среде                                         | 6                | 2         | 4         |                              |
| 5.3.     | Приёмы транспортировки пострадавшего по пересечённой                             | 10               | 2         | 8         | опрос                        |

|           |                                                                                   |            |           |            |        |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------|
|           | местности.                                                                        |            |           |            |        |
| <b>6.</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>                                 | <b>24</b>  | <b>4</b>  | <b>20</b>  |        |
| 6.1.      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 2          | 2         | -          |        |
| 6.2.      | Физическая подготовка туриста                                                     | 12         | 2         | 10         | тест   |
| 6.3.      | Специальная физическая подготовка                                                 | 10         | -         | 10         | тест   |
| <b>7.</b> | <b>Спортивное и любительское рыболовство</b>                                      | <b>52</b>  | <b>22</b> | <b>30</b>  |        |
| 7.1.      | Одежда и обувь туриста-рыболова, в зависимости от сезона                          | 4          | 2         | 2          | беседа |
| 7.2.      | Правила вида спорта «Рыболовный спорт»                                            | 4          | 2         | 2          |        |
| 7.3.      | Зимний и летний рыболовный инвентарь: уход, ремонт и хранение                     | 8          | 4         | 4          |        |
| 7.4.      | Использование при рыбной ловле современных технологий (трекер, эхолот)            | 6          | 2         | 4          | игра   |
| 7.5.      | Применение палаток на зимней рыбалке                                              | 8          | 2         | 6          |        |
| 7.6.      | Организация и участие в соревнованиях по рыбной ловле в объединении.              | 12         | 4         | 8          |        |
| 7.7.      | Спиннинг. Применение различных приманок и видов блёсен                            | 10         | 6         | 4          | опрос  |
| <b>8.</b> | <b>Итоговый туристско-рыболовный поход</b>                                        | <b>8</b>   | <b>-</b>  | <b>8</b>   | зачет  |
|           | <b>Итого за второй год обучения</b>                                               | <b>216</b> | <b>62</b> | <b>154</b> |        |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2-й год обучения

#### РАЗДЕЛ 1.

**Теория (2 часа).** Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Проверка летнего домашнего задания.

#### **2.1. Общественное и личное снаряжение для лыжного и пешеходного путешествия (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Подбор личного снаряжения для походов. Уход и хранение личного снаряжения. Ремонт личного снаряжения. Групповое туристское снаряжение, его обслуживание, хранение и эксплуатация. Специальное снаряжение для путешествия. Распределение группового и специального снаряжения между участниками похода.

**Практические занятия (4 часа).** Особенности подбора личного и группового снаряжения для похода, в зависимости от его вида и сложности. Проверка снаряжения перед походом. Ремонт личного и группового снаряжения. Изготовление самодельного туристского и рыболовного снаряжения.

#### **2.2 Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Выбор места для привала и ночлега. Общественная работа на привалах. Значимость ведения хронометража похода, для составления отчета. Работа фотографа на маршруте и месте привалов. Краеведческая работа на привале. Организация мест ночевки группы, в зависимости от погодных условий. Ночевка в населенном пункте: местные традиции, дисциплина группы.

**Практические занятия (8 часов).** Краеведческая и общественная работа на привалах. Организация ночевки туристской группы: установка палаток, тента, заготовка дров, организация питания. Соблюдение мер безопасности в туристском лагере. Оборудование санитарных зон в лагере. Организация дежурства у костра в ночное время.

### **2.3. Питание в путешествии (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Составление раскладки продуктов питания на поход, в зависимости от его продолжительности. Расчет веса продуктов на весь поход и на одного участника. Распределение продуктов между участниками похода, с учетом группового снаряжения. Распределение дежурства между участниками похода. Контроль приготовления пищи. Творческий подход к своим обязанностям.

**Практические занятия (4 часа).** Работа в малых группах по составлению меню похода по дням. Закупка продуктов на поход. Домашняя подготовка продуктов в поход. Взвешивание и упаковка продуктов. Распределение продуктов по дням похода. Карманное питание, его особенности. Подбор посуды для приготовления пищи. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности. Организация дежурства в туристской группе.

### **2.4. Туристские должности в группе (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Туристские должности в походе, их характеристики. Распределение обязанностей в группе, в зависимости о желания и творческих возможностей участника похода. Необходимое оборудование для выполнения своей должности.

**Практические занятия (4 часа).** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

Индивидуальные занятия – работа с отдельными участниками группы по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

### **2.5. Тактика пешеходного и лыжного туризма (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Зачем нужна тактика в туризме. Выработка тактики прохождения туристского маршрута. Планирование действия всех участников похода. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Последовательность движения участников группы при преодолении естественных препятствий.

**Практические занятия (8 часов).** Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Описание маршрута движения. Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день. Самоанализ действий участника похода.

### **2.6. Обеспечение безопасности в путешествии (12 часов)**

**Теория (4 часа).** Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Составление плана подготовки к путешествию. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для

безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе.

**Практические занятия (8 часов).** Предотвращение травм на маршруте путём освоения туристских навыков. Разработка маршрута и определение потенциально опасных мест и способов их преодоления. Составление маршрутных документов, графиков движения в маршрутно-квалификационной комиссии. Действия группы на: осыпном, каменистом, травянистом и лавиноопасном склоне. Безопасность на биваке. Действия группы в чрезвычайной ситуации. Взаимодействие группы с МЧС. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Значение снаряжения в безопасности похода.

## **2.7. Действия группы в аварийных ситуациях (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование на местности. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака, выход с маршрута).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение индивидуальной самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с аварийно-спасательной службой и медицинскими учреждениями в районе похода.

**Практические занятия (8 часа).** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Движения до более подходящего места установки бивака при плохих метеоусловиях, выход с маршрут до ближайшей точки эвакуации.

## **2.8. Техника преодоления естественных препятствий в походе (16 часов)**

**Теория (2 часа).** Естественные препятствия в путешествии. Сложность преодоления естественных препятствий, в зависимости от их классификации. Описание естественных препятствий, работа с отчетами ранее пройденных маршрутов в районе путешествия. Движение группы при преодолении естественного препятствия. Организация страховки (сопровождения) на естественном препятствии.

**Практические занятия (12 часов).** Характеристика основных естественных препятствий в походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи.

Предвижение с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск и подъему по склонам различной крутизны. Использование специального снаряжения для движения по пересеченной местности. Использование веревочных перил, для преодоления естественных препятствий (навесная переправа, переправа по веревке с перилами, спортивный спуск и подъем по склону, переправа в брод с организацией перил и т.д.)

Страховка, самостраховка как меры по обеспечению безопасности на маршруте.

## **РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (22 часа)**

### **3.1. Ориентирование на местности по спортивным картам (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Условные знаки спортивных карт. Изображение местности на спортивной карте. Вид спорта «Спортивное ориентирование», его особенности. Масштабы спортивных карт. Легенды контрольных пунктов. Использование спортивных карт на туристских соревнованиях и слетах, для дистанций разного уровня.

**Практические занятия (4 часа).** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Чтение легенд контрольных пунктов на местности. Освоение навыков спортивного ориентирования на местности.

### **3.2. Ориентирование на местности по топографическим картам (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Условные знаки топографических карт, их отличие от спортивных. Изображение рельефа на топографических картах. Выбор пути движения в зависимости от рельефа местности. Построение профиля маршрута. Магнитное склонение на топографических картах, его влияние на общее направление движения группы по азимуту.

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям крутизны склона, на различных формах рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа. Азимутальный ход группы по топографической карте.

### **3.3. Соревнования по спортивному ориентированию. Их значение для туриста и рыболова (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Компас и спортивная карта, правила пользования им. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Связь между спортивным ориентированием и походно-рыболовной деятельностью.

**Практические занятия (8 часов).** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в объединении и образовательной организации.

## **РАЗДЕЛ 4. Краеведение (16 часов)**

Топонимика, история района путешествия. Этнография. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа. Работа с метеосводками. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе.

### **4.1. Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений (10 часов)**

**Теория (2 часа).** Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Изучение достопримечательностей на планируемом маршруте. Работа с метеосводками. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Краеведческое задание.

**Практика (8 часов)** Составление плана наблюдений в походе. Работа с фото и видеоаппаратурой в походе. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа. Составление отчета по краеведческому заданию.

### **4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

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

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



Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия (4 часа).** Сбор информации о состоянии памятников, исторических и природных объектах, их обработка и передача данных в заинтересованные организации. Экологическая работа в районе краеведческого объекта. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, реликтовых и других материалов для школьных музеев.

## **РАЗДЕЛ 5. Основы первой помощи (12 часов)**

### **5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 часа)**

**Теория (1 час).** Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и психотропных веществ, их влияние на организм человека.

**Практические занятия (1 час).** Подбор одежды и обуви для тренировок, походов и рыбалки, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках, в походах и на рыбалке. Индивидуальная аптечка туриста, ее состав и назначение.

### **5.1. Походная аптечка первой помощи, использование лекарственных растений (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Состав походной аптечки первой помощи, перечень и назначение препаратов. Показания и противопоказания к применению препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Личная аптечка туриста. Использование медицинских препаратов при оказании первой помощи.

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

**Практические занятия (1 час).** Формирование походной аптечки. Знакомство с препаратами и способами их использованием. Применение индивидуальной и групповой аптечки, для оказания первой помощи пострадавшему.

### **5.2. Оказание первой помощи в природной среде (6 часов)**

**Теория (2 часа).** Законодательство РФ по оказанию первой помощи. Влияние природной среды на условия для оказания первой помощи. Соблюдение норм личной гигиены, при оказании первой помощи. Основные заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, утопление, ушибы, ссадины, потертости, травмы, порезы.

**Практические занятия (4 часа).** Оказание первой помощи условно пострадавшему. Личная гигиена оказывающего помощь. Использование медицинских препаратов из аптечки первой помощи, для оказания первой помощи. Первая помощь при потертостях и мозолях. Обработка ран, освоение способов наложения повязок на различные раны, при обильных кровотечениях, правила наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Первая помощь при травмах. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе.

### **5.3. Приемы транспортировки пострадавшего (10 часов)**

**Теория (2 час).** Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, носилки из веревки, волокуш из лыж. Упаковка пострадавшего в теплосберегающий кокон.

**Практические занятия (8 часов).** Разучивание различных способов транспортировки

пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Упаковка пострадавшего в теплосберегающий кокон. Транспортировка пострадавшего по различным формам рельефа, с организацией страховки пострадавшего силами туристской группы. Переправа пострадавшего через водную преграду, по навесной переправе, наведенной туристской группой.

## **РАЗДЕЛ 6. Общая и специальная физическая подготовка (24 часа)**

### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Прохождение врачебного контроля.

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

### **6.3. Физическая подготовка туриста (12 часов)**

**Теория (2 часа).** Влияние физической культуры на организм человека. Значение физической культуры для занятий туризмом и рыболовством. Разработка комплекса упражнений для утренней зарядки и тренировок.

**Практические занятия (10 часов).** Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок. Кроссовая и лыжная подготовка. Сдача норм и тестов по физической подготовке.

### **6.4. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

**Практические занятия (10 часов).** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Индивидуальный подход в специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

## **РАЗДЕЛ 7. Спортивное и любительское рыболовство (74 часа)**

### **7.1. Одежда и обувь туриста-рыболова, в зависимости от сезона (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Подбор обуви и одежды туриста-рыболова, оценка тепловых свойств обуви и одежды, в зависимости от назначения и условий эксплуатации обуви и одежды. Уход за экипировкой. Ремонт экипировки. Назначение ходовой одежды и обуви для туриста-рыболова.

**Практические занятия (2 часа).** Подбор ходовой одежды и обуви для туриста-рыболова. Выбор обуви для рыбалки, оценка ее качества. Проверка обуви и одежды в торговой точке на наличие дефектов. Перчатки и рукавицы, подбор и использование. Изготовление самодельных рукавиц для рыбалки.

### **7.2. Правила вида спорта «Рыболовный спорт» (4 часа)**

**Теория (2 часа).** Спортивные дисциплины. Характер проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Организация соревнований и их судейство. Подведение итогов соревнований, определение победителей и призеров.

**Практические занятия (2 часа).** Подготовка рыболовных снастей для участия в соревнованиях, в зависимости от места проведения и видового состава рыб, обитающих в водоеме. Подготовка приманки для участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

### **7.3. Зимний и летний рыболовный инвентарь: уход, ремонт и хранение (8 часов)**

**Теория (4 часа).** Основные правила хранения одежды и обуви, для разных сезонов. Обслуживание, уход и хранение зимнего инвентаря для рыбалки. Хранение зимних рыболовных палаток. Обслуживание и хранение ледобура. Обслуживание, уход и хранение летнего инвентаря для рыбалки. Хранение палатки в зимний период.

**Практические занятия (4 часа).** Обслуживание и ремонт зимних удочек, перемотка лески, заточка крючков. Просушка зимней рыболовной палатки, ее упаковка на хранение. Обслуживание ледобура, смазка отдельных деталей, восстановление лакокрасочного покрытия.

Обслуживание и ремонт летних орудий лова (спиннинга, удилища, сачка). Обслуживание рыболовных катушек. Заточка и ремонт блесен, крючков, мормышек и других приманок.

### **7.4. Использование при рыбной ловле современных технологий (трекеров, эхолотов) (6 часов)**

**Теория (2 часа).** GPS навигатор, его назначение и применение. Карты местности для GPS навигатора. Трек приложения для мобильного телефона. Спутниковый трекер, принцип работы и маршрут. Эхолот, его назначение и применение.

**Практические занятия (4 часа).** Прокладка маршрута рыболовного похода с помощью GPS навигатор, трек приложения для мобильного телефона. Перенос маршрута на топографическую карту. Отметка наиболее уловистых мест с помощью трекерных устройств. Настройка эхолота. Применение эхолота на летней и зимней рыбалке.

### **7.5. Применение палаток на зимней рыбалке (8 часов)**

**Теория (2 часа).** Виды палаток для зимней рыбалки: дуговая, зонт, куб. Преимущества и недостатки видов зимних рыболовных палаток. Утепленные палатки. Вместительность зимних рыболовных палаток. Обогрев палаток в зимний период. Способы транспортировки палатки до места ловли и обратно. Способы закрепление зимней рыболовной палатки на льду. Дополнительное оборудование для зимней рыболовной палатки: теплый пол, тент на палатку, дровяная печь.

**Практические занятия (6 часов).** Установка различных видов палаток и их крепление на льду. Сверление лунок в зимней рыболовной палатке. Установка и топка дровяной печи в зимней рыболовной палатке. Транспортировка палатки до места ловли и обратно. Уход за рыболовной палаткой: сушка, чистка, ремонт. Установка теплого пола в палатке. Использование палаточного тента.

### **7.6. Организация и участие в соревнованиях по рыбной ловле в объединении (12 часов)**

**Теория (4 часа).** Составления положения о соревнованиях по рыбной ловле. Определение участников соревнований (пол, возрастные группы). Определение допускаемых орудий лова и их количества на одного участника или команду. Обеспечение безопасности на соревнованиях. Критерии определения результатов соревнований, награждение участников.

**Практические занятия (8 часов).** Участие в личных и командных соревнованиях по рыбной ловле в объединении и образовательной организации. Соревнования по точности и дальности заброса блесны, с помощью спиннингового удилища.

### **7.7. Спиннинг. Применение различных приманок и видов блесен (10 часов)**

**Теория (6 часов).** Разнообразие приманок для спиннингового лова. Подбор приманок в зависимости от вида рыбы, теста удилища, толщины лески и рекомендуемой нагрузки на рыболовную катушку. Железные блесна, воблеры, силиконовые приманки и т.д., выбор

приманок. Техника проводки различных приманок. Обзор самодельных приманок для ловли рыбы на спиннинг.

**Практические занятия (4 часа).** Железные блесна, воблеры, силиконовые приманки и т.д., выбор приманок. Определение теста спиннингового удилища. Регулировка реверса рыболовной катушки в зависимости от видового состава рыб в водоеме и толщины используемой лески. Крепление искусственных приманок к леске.

#### **8. Итоговый туристско-рыболовный поход (8 часов)**

**Практические занятия (8 часов).** Теоретический и практический зачет по пройденному материалу. Разработка маршрута похода, графика движения по маршруту. Подготовка маршрутных документов на поход. Определение темы краеведческой работы на маршруте. Подбор личного и группового снаряжения, распределение снаряжения между участниками похода. Составление списка продуктов питания для похода, и их распределение между участниками. Установка туристского лагеря. Оказание первой помощи. Изучение видового состава рыб в месте предполагаемого лова. Техника заброса поплавочной снасти: с открытого берега водоема, с заросшего берега водоема. Техника проводки снасти в проточном водоеме. Техника ловли спиннингом в зависимости от характеристик береговой части водоема.

Подведение итогов работы объединения за весь период. Индивидуальный результат каждого обучающегося, уровень освоения материалов. Теоретический и практический зачет по пройденному материалу.

### **Входящая, промежуточная и итоговая диагностика.**

#### **Формы аттестации/контроля**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, соревнования (где можно определить уровень каждого обучающегося и команды), тесты.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

#### **Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)**

Проводится в начале первого учебно-тренировочного сбора посредством бесед, тестирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года во время проведения второго учебно-тренировочного сбора осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, мини-соревнования, что позволяет оценить результаты освоения тем.

#### **Промежуточная диагностика (приложение № 3 к программе)**

В течение учебного года во время проведения второго учебно-тренировочного сбора осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, мини-соревнования, что позволяет оценить и выявить уровень знаний, умений и навыков, достигнутые на данном этапе.

#### **Итоговая диагностика (приложение № 4 к программе)**

Проводится в конце учебного года на четвертом учебно-тренировочном сборе в форме тестирования и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися. Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

### Критерии оценки уровней освоения программы

| Уровни/<br>количество<br>баллов | Параметры                     | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Высокий<br/>уровень</b>      | Теоретические знания.         | Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.                                                                                                                                                        |
|                                 | Практические умения и навыки. | Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.                                                                                         |
| <b>Средний<br/>уровень/</b>     | Теоретические знания.         | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.                                                                                                                                                               |
|                                 | Практические умения и навыки. | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.                                                        |
| <b>Низкий уровень</b>           | Теоретические знания.         | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                 | Практические умения и навыки. | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы. |

**Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика**

Диагностика в объединении

«Турист-рыболов»

Группа № \_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_,

педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

| №<br>п/п | Фамилия, имя | Высокий уровень<br>(В) | Средний уровень<br>(С) | Низкий уровень<br>(Н) |
|----------|--------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1.       |              |                        |                        |                       |
| 2.       |              |                        |                        |                       |
| 3.       |              |                        |                        |                       |
| 4.       |              |                        |                        |                       |
| 5.       |              |                        |                        |                       |
| 6.       |              |                        |                        |                       |
| 7.       |              |                        |                        |                       |
| 8.       |              |                        |                        |                       |
| 9.       |              |                        |                        |                       |
| 10.      |              |                        |                        |                       |
| 11.      |              |                        |                        |                       |
| 12.      |              |                        |                        |                       |
| 13.      |              |                        |                        |                       |
| 14.      |              |                        |                        |                       |
| 15.      |              |                        |                        |                       |

Практические знания определяются участием в соревнованиях, тестированием, выполнением зачетных заданий на учебно-тренировочных сборах по темам: «Первая помощь», «Поисково-спасательные работы в природной среде», «Ориентирование на местности», «Поисково-спасательные работы на акватории».

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**  
(приложение № 4, 5 к программе)

**Ресурсное обеспечение программы****Условия реализации программы**

Учебные классы, малый спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования и занятий спортивным туризмом, акватории озер Семеновское, Окуновое, Чайка, топографические и спортивные карты, оборудование для спортивного туризма и любительского рыболовства, наглядный и раздаточный материал.

**Материально-техническое обеспечение**  
(специальное оборудование)

- упражнения-тренажеры для развития двигательных навыков и физических качеств.
- плавательное средство – два экспедиционных 6-ти местных катамарана;
- веревки, репшнуры;

- индивидуальные страховочные системы;
- подъемные и спусковые устройства, страховочные устройства, карабины.

**Рекомендуемый перечень личного и группового туристского снаряжения, оборудования и инвентаря**

| <b>Личное снаряжение</b>                                              | <b>Групповое снаряжение</b>                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рюкзак туристский                                                     | Палатки туристские (в полном комплекте)                                                                                                                                                                                                        |
| Коврик туристский                                                     | Тенты для палаток (нижние)                                                                                                                                                                                                                     |
| Спальный мешок с вкладышем                                            | Тенты для палаток (верхние)                                                                                                                                                                                                                    |
| Обувь основная (ботинки)                                              | Веревка основная диаметром не менее 10 мм (200м), веревка вспомогательная: репшнур диаметром не мене 6 мм (100м) системы страховочные отдельные.                                                                                               |
| Карабины туристские                                                   | Подъемные устройства типа «Жумар»                                                                                                                                                                                                              |
| Обувь запасная                                                        | Спусковые устройства типа «Восьмерка»                                                                                                                                                                                                          |
| Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)                              | Компаса                                                                                                                                                                                                                                        |
| Накидка от дождя                                                      | Аптечка первой помощи                                                                                                                                                                                                                          |
| Свитер шерстяной                                                      | Портативная метеостанция                                                                                                                                                                                                                       |
| Спортивный костюм                                                     | Ремонтный набор                                                                                                                                                                                                                                |
| Брюки ветрозащитные                                                   | Лопата лавинная                                                                                                                                                                                                                                |
| Сапоги резиновые                                                      | Блокноты, ручки                                                                                                                                                                                                                                |
| Нижнее белье – 2 компл.                                               | Пила двуручная, ножовка по дереву                                                                                                                                                                                                              |
| Носки простые – 3 пары                                                | Фонарь карманный                                                                                                                                                                                                                               |
| Блокнот, карандаш, ручка                                              | Транспортир                                                                                                                                                                                                                                    |
| Носки шерстяные- 3 пары                                               | Секундомер                                                                                                                                                                                                                                     |
| Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки | Топор большой и малый в чехле                                                                                                                                                                                                                  |
| Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки.             | Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный, тент хозяйственный |
| Головной убор, каска для спортивного туризма                          |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды          |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Туристские ботинки или обувь на твердой подошве                       |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Спасательный жилет, гидромешок, каска для водного туризма             | Два катамарана сплавных 6-х местных с рамой и стременами, комплект весел, спасательный конец                                                                                                                                                   |
| Лавинная лента, лавинная лопата, лавинный зонд                        | Палатка рыболовная зимняя 4х местная                                                                                                                                                                                                           |
| Радиостанция                                                          | Ледобур 130 мм                                                                                                                                                                                                                                 |

**Информационно-методическое обеспечение**

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

**Методы**

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция, опрос.

Наглядные методы: просмотр фотографий, фильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: соревнования, слеты, зачетные занятия, походы, учебные массовые мероприятия.

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме практических занятий, соревнований, слетов, походов.

**Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:** практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия.

### **Оценочные материалы**

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка туриста-рыболова;
- тесты по основам первой помощи;
- тесты по краеведению;
- правила соревнований «Спортивный туризм» и «Рыболовный спорт».

### **Методические материалы**

Для проведения тренинга с целью повышения умственной работоспособности учащихся педагогом дополнительного образования используются следующие **наглядные пособия и раздаточный материал:**

- комплекты спортивных карт различной степени сложности;
- комплекты кроссвордов;
- настенные таблицы для тренировки зрительной памяти;
- тестовые задания по всем разделам программы.



### Список литературы для детей и родителей

1. Аксаков, С. Т. Записки об ужении рыбы. – Москва : Просвещение, 2017.
2. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1996.
3. Горяйнов, А. Новые рыбацкие секреты. – Москва : Эксмо, 2014.
4. Евстратов, В. А. Эхолоты и GPS-навигаторы. Радиоэлектроника для рыбака. – Москва : Рыбацкая академия : Арбалет, 2006.
5. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
6. Как обеспечить личную безопасность: Практические рекомендации. – М.: МиК, 1993.
7. Казанцев, В. Ловим со льда : все секреты зимней рыбалки. – Москва : Эксмо, 2010.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1986.
9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
12. Кейлина Н. А., Домашняя аптечка. Первая помощь. – М.: Дрофа-Плюс, 2005.
13. Мазнев Н. И., Первая помощь подручными средствами. – М.: Эскимо, 2008.
14. Мосияш С.С. Пути любительского рыболовства: от древности до наших дней. СПб.: Изд-во ФГБНУ «ГосНИОРХ», 2012.
15. Мэйтленд, П.С., Линсел К. Атлас рыб. [Текст]: Седелева В: Перевод и дополнения. - СПб.: «Амфора», 2009.
16. Мягков, Н.А. Атлас – определитель рыб. [Текст]: Книга для учащихся: М.: «Просвещение», 1994.
17. Пауткин Ю. Ф., Кузнецов В. И., Первая доврачебная медицинская помощь: Учеб. Пособие. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: РУДН, 2007.
18. Первая медицинская помощь. Полный справочник. – М.: Эскимо, 2007.
19. Пышков, А. Клёвая книга современного спиннингиста / А. Пышков, С. Смирнов. – Москва : Рыбацкая академия, 2007.
20. Сабанеев, Л. П. Всё о рыбалке. – Москва : АСТ : Астраль, 2010.
21. Сидорчук, И. В. История любительского рыболовства в России. – Санкт-Петербург : Астерион, 2019.
22. Сидоров, С. Новейшая энциклопедия рыбалки. – Москва : Современная школа, 2010.
23. Уолтон, И. Философия рыбалки. – Москва : Олма Медиа Групп, 2011.
24. Юсупов, Ю. Рыбалка на мормышку без насадок. – Москва : Эксмо, 2014.

### Список литературы для педагогов

1. Абаланов В. Основы альпинизма – М.: ФиС, 1985.
2. Аксаков, С. Т. Записки об ужении рыбы. – Москва : Просвещение, 2017.
3. Гостюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. – М.: Знание, 1996.
4. Горяйнов, А. Новые рыбацкие секреты. – Москва : Эксмо, 2014.
5. Драчёв П.Н., Копеда С.И. Выживание. – Минск: Лазуран, 1996.
6. Евстратов, В. А. Эхолоты и GPS-навигаторы. Радиоэлектроника для рыбака. – Москва : Рыбацкая академия : Арбалет, 2006.
7. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М.: ФиС, – 1988, 2-е до полненное издание.
8. Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
9. Ильичёв А.А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2000.
10. Как обеспечить личную безопасность: Практические рекомендации. – М.: МиК, 1993.

11. Казанцев, В. Ловим со льда : все секреты зимней рыбалки. – Москва : Эксмо, 2010.
12. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат, 1986.
13. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
14. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
15. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
16. Кейлина Н. А., Домашняя аптечка. Первая помощь. – М.: Дрофа-Плюс, 2005.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. (Новая редакция) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.
18. Мазнев Н. И., Первая помощь подручными средствами. – М.: Эскимо, 2008.
19. Мосияш С.С. Пути любительского рыболовства: от древности до наших дней. СПб.: Изд-во ФГБНУ «ГосНИОРХ», 2012.
20. Мэйтленд, П.С., Линсел К. Атлас рыб. [Текст]: Седелева В: Перевод и дополнения. - СПб.: «Амфора», 2009.
21. Мягков, Н.А. Атлас – определитель рыб. [Текст]: Книга для учащихся: М.: «Просвещение», 1994.
22. М. Туркевич. Поисково-спасательные работы в горах. Под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. МЧС России. 2000 г.
23. Пауткин Ю. Ф., Кузнецов В. И., Первая доврачебная медицинская помощь: Учеб. Пособие. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: РУДН, 2007.
24. Первая медицинская помощь. Полный справочник. – М.: Эскимо, 2007.
25. Пышков, А. Клёвая книга современного спиннингиста / А. Пышков, С. Смирнов. – Москва : Рыбацкая академия, 2007.
26. Сабанеев, Л. П. Всё о рыбалке. – Москва : АСТ : Астраль, 2010.
27. Сидорчук, И. В. История любительского рыболовства в России. – Санкт-Петербург : Астерион, 2019.
28. Сидоров, С. Новейшая энциклопедия рыбалки. – Москва : Современная школа, 2010.
29. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
30. С.К. Шойгу, М.И. Фалеев, Г.Н. Кириллов и др. Под общей редакцией Ю.Л. Воробьева. Учебник спасателя. Краснодар. Советская Кубань. 2002.
31. Уолтон, И. Философия рыбалки. – Москва : Олма Медиа Групп, 2011.
32. Юсупов, Ю. Рыбалка на мормышку без насадок. – Москва : Эксмо, 2014.

## Входящая диагностика

### Общая и Специальная физическая подготовка

Практические занятия:

#### 1. Упражнения на развитие выносливости

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

#### 2. Упражнения на развитие быстроты

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

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

#### 3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

#### 4. Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

### 5. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

### Туристская полосы препятствий

Переправа через болото по кочкам; переправа по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка», установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.

### **Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».**

1. Как выбирается скорость туристической группы?

- а) высчитывается средняя скорость движения по каждому участнику;
- б) скорость задается руководителем команды или его замом;
- в) скорость выбирается по самому сильному участнику группы;
- г) скорость выбирается по самому слабому участнику группы;
- д) без разницы как выбирается, главное достичь цели и соблюдать правила безопасного передвижения.

2. Какие факторы относятся к техногенным факторам, влияющих на создание экстремальных условий при автономном существовании?

- а) боевые и военные действия;
- б) аварии химически-опасного характера;
- в) природные катаклизмы;
- г) ураганы, бури, смерчи;
- д) религиозные неурядицы;
- е) аварии на очистных сооружениях;
- ж) повышенный радиоактивный фон.

3. Акклиматизация - это

- а) привыкание организма к новым климатографическим условиям;
- б) закаливание организма, для новых условий привыкания;
- в) проверка организма на выносливость в новых климатографических условиях.

4. Определите, какие ориентиры относятся к линейным?

- а) лесополоса;
- б) проселочная дорога;
- в) лесные тропинки;
- г) реки;
- д) озера и пруды;
- е) торфяники;
- ж) линии электропередач;
- з) надземные газопроводы.

5. Куда указывает возвышающийся конец на поперечной перекладине на кресте купола церкви?

- а) юг;
- б) север;
- в) запад;

г) восток.

6. Если в полдень встать лицом к солнцу, то куда будет указывать ваша тень?

а) на юг;

б) на восток;

в) на север;

г) на запад;

д) на юго-восток;

е) на северо-запад.

7. По каким природным признакам можно определить стороны света?

а) по муравейникам;

б) по листве деревьев и кустарников;

в) по направлению течения реки;

г) по луне и солнцу;

д) по перемещению облаков;

е) по таянию снега.

8. На каком костре можно приготовить одновременно несколько блюд?

а) таежный;

б) колодец;

в) шалаш;

г) нодья;

д) звездный.

9. Какие целесообразнее разводить костры, при слабом запасе количества дров.

а) таежный;

б) колодец;

в) шалаш;

г) нодья;

д) звездный.

10. Какой способ обеззараживания воды является наиболее приемлемым в природных условиях?

а) обеззараживание углем;

б) обеззараживание кипячением;

в) обеззараживание марганцовкой;

г) обеззараживание йодом.

**Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование».**

**Практические тестовые задания к разделу «Специальная подготовка спасателя».**

**Практические тестовые задания к разделу «Первая помощь».**

**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».**

## Промежуточная диагностика

### Общая и Специальная физическая подготовка

#### Упражнения по ориентированию на местности:

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в «гору».

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнёром (пассивные и активные).

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах.

#### Упражнения по технике лыжного туризма:

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

#### Упражнения по технике пешеходного туризма:

Отработка техники передвижений с рюкзаком по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различным почвенно-растительным покровом. Прохождение различных этапов соревнований по технике пешеходного туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

**Практические тестовые задания к разделу «Основы первой помощи».**

**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».**

**Практические тестовые задания к разделу «Основы туристской подготовки».**

**Практические тестовые задания к разделу «Специализированная подготовка».**

**Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование на местности».**

## Итоговая диагностика

Комплекс контрольных упражнений к разделу  
«Общая и специальная физическая подготовка»

## Контрольные нормативы общей физической подготовленности

- скоростной бег 30 метров (секунд) с одной попытки;
- 6-ти минутный бег (м);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз (количество раз в минуту, мальчики);
- подтягивание из положения, лёжа (раз, девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз;
- наклоны вперед из положения стоя (см).

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)        | Возраст (лет) | Уровень    |           |            |            |           |            |
|------------------------|--------------------------------------|---------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|
|                        |                                      |               | Мальчики   |           |            | Девочки    |           |            |
|                        |                                      |               | низкий     | средний   | высокий    | низкий     | средний   | высокий    |
| 1                      | 2                                    | 3             | 4          | 5         | 6          | 7          | 8         | 9          |
| Скоростные             | Бег 30 м (сек)                       | 11 - 12       | 8.3 и ниже | 5.2       | 6.9 и выше | 6.7 и ниже | 6.3-5.7   | 5.3 и выше |
|                        |                                      | 13            | 6.5        | 6.0 – 5.2 | 4.7        | 6.8        | 6.1 – 5.5 | 5.1        |
|                        |                                      | 14            | 6.3        | 6.0 – 5.4 | 5.1        | 6.7        | 6.3 – 5.7 | 5.3        |
|                        |                                      | 15            | 5.7        | 5.5-5.1   | 4.9        | 6.7        | 6.1-5.5   | 5.1        |
|                        |                                      | 16 - 17       | 5.3 и ниже | 5.2       | 4.9 и выше | 6.7 и ниже | 6.3-5.7   | 5.3 и выше |
| Координационные        | Челночный бег 3x10 м/сек.            | 11 - 12       | 8.6        | 8.3-7.7   | 7.4        | 9.4        | 9.1-8.5   | 8.2        |
|                        |                                      | 13            | 9.3        | 8.9 – 8.1 | 7.7        | 9.4        | 9.1 – 8.5 | 8.2        |
|                        |                                      | 14            | 8.9        | 8.6 – 8.0 | 7.7        | 9.5        | 9.2-8.6   | 8.3        |
|                        |                                      | 15            | 8.8        | 8.5-7.9   | 7.6        | 9.3        | 9.0-8.4   | 8.1        |
|                        |                                      | 16 - 17       | 8.6        | 8.3-7.7   | 7.4        | 9.4        | 9.1-8.5   | 8.2        |
| Выносливость           | 6-ти минутный бег (м)                | 11 - 12       | 950        | 1000-1300 | 1325       | 775        | 700-1000  | 1125       |
|                        |                                      | 13            | 1000       | 1250-1350 | 1400       | 800        | 1100-1200 | 1300       |
|                        |                                      | 14            | 1100       | 1300-1400 | 1500       | 900        | 1200-1250 | 1350       |
|                        |                                      | 15            | 1150       | 1400-1500 | 1550       | 950        | 1250-1300 | 1400       |
|                        |                                      | 16 - 17       | 1175       | 1300-1500 | 1625       | 975        | 1100-1300 | 1425       |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения стоя (см) | 11 - 12       | 6          | 8-12      | 14         | 8          | 11-17     | 20         |
|                        |                                      | 13            | -2         | 1-7       | 10         | -2         | 2 - 10    | 14         |
|                        |                                      | 14            | 1          | 3 - 8     | 11         | 1          | 4-10      | 13         |
|                        |                                      | 15            | 4          | 6-10      | 12         | 6          | 8-12      | 14         |
|                        |                                      | 16-17         | 6          | 8-12      | 14         | 8          | 11-17     | 20         |

### Практические тестовые задания к разделу «Первая помощь»

**Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».**

**Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»**

Все задания выполняются на практике

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания в лесу.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

### Практические тестовые задания к разделу «Туристская подготовка»

**1. О каком виде спорта идет речь?**

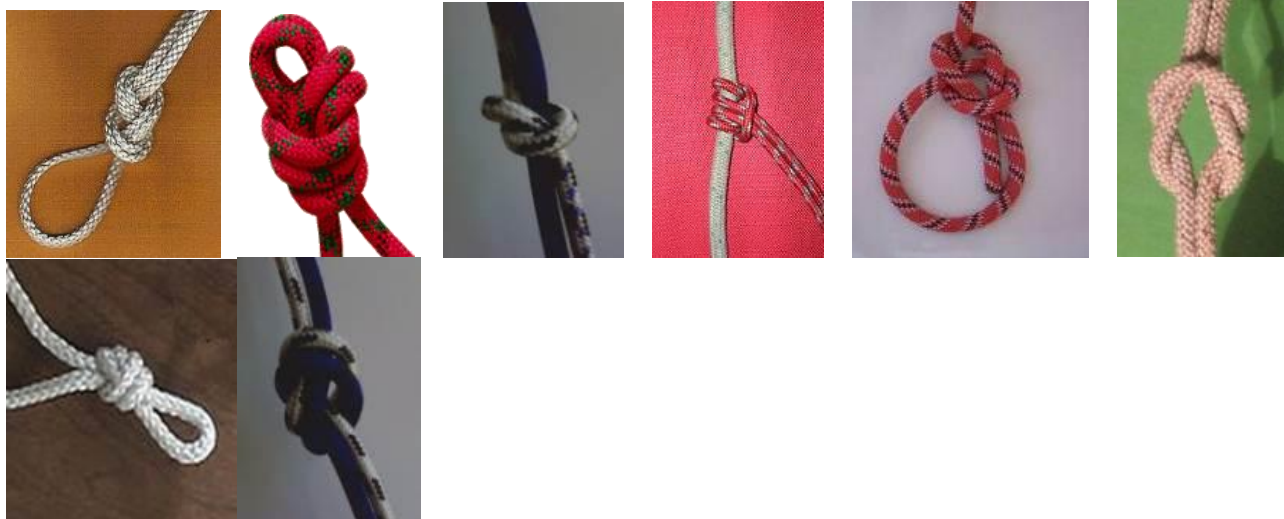
«Походы по маршрутам определённой категории сложности, а также участие в чемпионатах по этим походам и в соревнованиях по технике туризма».

Ответ: \_\_\_\_\_

**2. Из предложенного списка разделите походное снаряжение на «личное», «групповое» и «лишнее»:**

Солнцезащитные очки, кружка, рюкзак, спальник, палатка, коврик, тент для кухни, спички, хобб, лыжи, поварешка, мочалка, котел, дождевик, рукавицы, шуба, веревка, гантели, фонарик налобный, сухое горючее, термос стеклянный, ботинки, нож, фонарики (бахилы), тросик, тарелка, карта, термос металлический, ложка, треккинговые палки, куртка, штаны, накомарник, косынка, шапка теплая, губка для посуды, бинокль.

**3. Соотнесите названия узлов с изображениями:**



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

**4. Форма одежды туриста должна:**

- Максимально обеспечивать комфорт при передвижении.
- Максимально защищать участников от неблагоприятных климатических, погодных и других условий.
- Максимально соответствовать последней моде.

**5. О каком снаряжении идет речь:**



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

Ответ: \_\_\_\_\_

**6. Для преодоления каких препятствий используют вертикальные веревочные перила:**

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

**1. Укажите диаметр основной веревки:**

- а) 6 мм
- б) 8-9 мм
- в) 10-12 мм

**7. Подчеркните предметы личного ремнабора:**

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

**8. Из нижеприведенных продуктов подчеркните подходящие для «перекуса» группы в 1-3-дневном походе выходного дня:**

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

**9. Разделите должности в группе на «постоянные» и «временные»:**

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

**10. Дистанция соревнований по туристскому многоборью это:**

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

## **Практические тестовые задания к разделу «Ориентирование»**

### **Вопрос 1**

Нахождение основных и промежуточных сторон горизонта - это

Варианты ответов

линия горизонта

ориентирование

план местности

### **Вопрос 2**

Впишите ответ. Как называется линия, по которой небо соприкасается с землей?

**Вопрос 3**

Определите сторону горизонта, имеющую азимут 270 градусов

Варианты ответов

север

запад

восток

юг

северо-запад

**Вопрос 4**

Обычно муравьи строят свои дома около пней, деревьев со стороны

Варианты ответов

южной

западной

восточной

северной

**Вопрос 5**

В полдень Солнце находится на

Варианты ответов

востоке

западе

юге

севере

**Вопрос 6**

Кора березы черней на

Варианты ответов

севере

юге

западе

востоке

**Вопрос 7**

Вы стоите спиной к Солнцу в полдень. С какой стороны восток?

Варианты ответов

спереди

справа

слева

сзади

**Вопрос 8**

В какое время суток Солнце на западе?

Варианты ответов

в полночь

в полдень

в 19.00

в 13.00

в 7.00

**Вопрос 9**

На сколько градусов за час уклоняется Солнце?

Варианты ответов

на 15

на 7

на 10

**Вопрос 10**

Укажите способы определения сторон горизонта на местности.

Варианты ответов

направление ветра  
 собственная тень  
 направление течения реки  
 расположение мха и лишайника  
 направление троп в лесу  
 компас  
 звезды  
 часы

### **Вопрос 11**

Как называется изображение на плоскости небольшого участка земной поверхности в уменьшенном виде при помощи условных знаков?

Варианты ответов  
 географическая карта  
 масштаб  
 топографический план

### **Вопрос 12**

Карты классифицируются

Варианты ответов  
 по масштабу  
 по легенде карты  
 по охвату  
 по градусной сетке  
 по содержанию

### **Вопрос 13**

По пространственному охвату карты бывают

Варианты ответов  
 мировые  
 проекционные  
 настенные  
 тематические  
 крупномасштабные

### **Вопрос 14**

Верно ли следующее утверждение? Карту называют математической моделью земной поверхности.

Варианты ответов  
 Карту называют математической моделью земной поверхности  
 Карту называют графической моделью земной поверхности

### **Вопрос 15**

Верно ли следующее утверждение? На карте можно избежать искажений.

Варианты ответов  
 На карте можно избежать искажений  
 На карте нельзя избежать искажений

### **Вопрос 16**

Условные знаки с пояснением, размещенные на листе бумаги - это?

Варианты ответов  
 предание карты  
 легенда карты  
 басня карты  
 сказка карты

### **Вопрос 17**

Выберите утверждения, которые относятся и к плану местности, и к географической карте

Варианты ответов  
 Север всегда вверху  
 Есть градусная сетка

Используется масштаб

Есть условные обозначения

### **Вопрос 18**

Соотнесите масштаб с его видом

Варианты ответов

численный

именованный

### **Вопрос 19**

Чтобы перевести численный масштаб в именованный, нужно

Варианты ответов

число в численном масштабе поделить на 100

число в численном масштабе поделить на 10

число в численном масштабе умножить на 100

число в численном масштабе умножить на 10

### **Вопрос 20**

Верно ли следующее утверждение?

Мелкомасштабные карты имеют масштаб от 1:200 000 до 1:1000 000

Варианты ответов

Да

Нет

### **Вопрос 21**

Верно ли следующее утверждение?

Мировые карты изображают лишь отдельные территории.

Варианты ответов

да

нет

### **Вопрос 22**

Назовите, какому географу принадлежат слова: "Без карты нет географии"?

Варианты ответов

Н. Н. Баранский

А. М. Берлят

Л. Г. Бондарев

П. Ф. Бровко

### **Вопрос 23**

Укажите примеры мелкомасштабных карт

Варианты ответов

физическая карта мира

карта города

климатическая карта мира

физическая карта России

### **Вопрос 24**

Определите, какие утверждения являются верными, а какие - неверными?

Варианты ответов

Чем крупнее масштаб карты, тем меньше размер территории

Изображение на плоскости земной поверхности напрямую зависит от выбранного масштаба

Географическая карта обладает информативностью, наглядностью, обзорностью

По охвату территории карты делятся на три группы: карты мира и полушарий; карты материков и океанов; карты отдельных государств

### **Вопрос 25**

Верно ли, что на физической карте земная поверхность изображена обобщенно, со значительными искажениями географических объектов и их размеров?

Да

нет

### Тестовые и практические задания к разделу «Туристская подготовка»

#### **Тема: «Личное и групповое снаряжение»**

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задает по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

#### **Тема: «Туристский лагерь»**

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

**1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?**

а) малый привал б) обеденный привал в) ночлег г) дневка

**2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните)?**

а) наличие питьевой воды б) ровная площадка для установки палаток  
в) наличие сухого топлива г) наличие магазина

**3. Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните)?**

а) полевая стоянка для воинов б) столовая в) гостиница г) палаточный лагерь туристов

**4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?**

а) выше  
б) ниже

в) в населенном пункте

г) не имеет значения

**5. Какой тип костра не существует (ответ подчеркните)?**

а) шалаш б) колодец в) звездный г) пирамида

**6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение**

| Вид костра | Рисунок | Назначение |
|------------|---------|------------|
|            |         |            |
|            |         |            |

**7. Где не рекомендуется разжигать костры?**

а) на торфяниках б) на берегу рек в) на участках с любым сухостоем г) в лесу под кронами деревьев

**8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?**

а) сбалансированность б) пригодность в течение всего похода  
в) транспортабельность г) все ответы верны

**Тема: «Тактика и техника пешеходного и лыжного туризма»**

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.
2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.
3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.
4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

**Тема: «Туристские должности в группе».**

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

Каждый участник вытягивает карточку, на которой написана походная должность. На подготовку дается 3 минут. Задача каждого рассказать о своих должностных обязанностях и правах.

**Тема: «Условные знаки»**

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

Членам команды показываются на карточках условные обозначения. Они должны написать их значение.

**Тема: «Техника безопасности».**

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)**1. Назовите узлы для страховки?**

- а) булинь б) простой проводник в) восьмерка г) схватывающий

**2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности**

- а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) 4 человека

**3. Необходимо ли становиться на само страховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?**

- а) да б) нет в) разрешено, но не обязательно г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

**4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?**

- а) в чехлах б) в отдельных рюкзаках в) не имеет значения г) в открытом виде

**5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?**

- а) прямой б) академический в) встречный г) брамшкотовый

**6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?**

- а) карабин б) жумар в) восьмерка

**7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?**

- а) вперед головой б) вперед ногами в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка.

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом.

**Тестовые и практические задания к разделу «Первая помощь»****Тема: «Основные приемы оказания первой помощи»**Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание. Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

### **1 задание:**

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.
5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

### **2 задание:**

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

### **3 задание:**

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

### **4 задание:**

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.
2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

### **5 задание:**

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

## **Тестовые вопросы и задания к разделу «Краеведение»**

### **1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?**

- а) карликовая береза б) морошка  
в) олений мох (ягель) г) яблоня

### **2. Какие моря омывают Кольский полуостров?**

- а) Охотское море б) Баренцево море в) Море Лаптевых г) Белое море

### **3. Красная книга - это**

- а) рассказы о животных и растениях  
б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения

### **4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?**

- а) крапива б) венерин башмачок в) осина г) василек д) дуб

### **5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?**

- а) Ковдозеро б) Могильное в) Имандра г) Сейдозеро

### **6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:**

- а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома

### **7. Какие приспособления имеют растения тундры?**

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину  
б) растения низкорослые  
в) цветки крупные ярко – окрашенные

- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю
- 8. Какие растения используют в пищу?**  
а) морошка б) волчье лыко в) сосна г) кипрей (Иван – чай)
- 9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?**  
а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро
- 10. Какие растения относятся к деревьям?**  
а) сосна б) шиповник в) черника г) ель
- 11. В каком году был основан город Мурманск?**  
а) 17 сентября 1927 года б) 4 октября 1916 года в) 17 октября 1926 года
- 12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?**  
а) с 29 ноября по 15 января б) с 15 ноября по 15 января в) с 2 декабря по 11 января
- 13. Как первоначально был назван город Мурманск?**  
а) Романов –на- Мурмане б) Александровск в) Хибиногорск
- 14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?**  
а) лось б) белый медведь в) белая сова г) северный олень д) косуля
- 15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?**  
а) зебра б) лось в) северный олень г) куница д) волк
- 16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?**  
а) снегирь б) чайка в) лебедь г) дятел
- 17. Какие могут птицы жить под снегом?**  
а) тетерев б) синица в) глухарь г) ворона д) воробей
- 18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?**  
а) поморы б) саамы в) коми
- 19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?**  
а) Нива б) Умба в) Поной
- 20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?**  
а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша
- 21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?**  
а) Лапландский б) Баргузинский в) Кандалакшский г) «Пасвик» д) Васюганские болота е) Кроноцкий
- 22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?**  
а) апатит б) аметист в) доломит г) ферсманит д) саамит
- 23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?**
- 24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Мончетундре?**
- 25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?**
- 26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?**
- 27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове.**
- 28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?**
- 29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?**
- 30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?**  
а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песок»

#### Тестовые задания по теме: Спортивное и любительское рыболовство

А. К какому виду ловли относится ступенчатая проводка?

1. Спиннинг
2. Нахлыст



3. Фидер

4. Поплавок

Б. В каком виде ловле используется катушка системы бойтранер?

1. Карпфишинг

2. Спиннинг

3. Фидер

4. Нахлыст

В. В каком виде ловли используется петля Гарднера?

1. Поплавок

2. Фидер

3. Спиннинг

4. Мормышка

Г. Что такое привада?

1. катушка

2. способ прикармливания

3. удилище

4. сапоги

Д. Что такое «бровка»?

1. перепад глубин

2. крутой берег

3. лодка

4. прикормка

Е. Допустимая длина удилища для категории «Дети» на соревнованиях первого уровня

1. 8,5 м

2. 7,5м

3. 105м

4. 6,5м

Ж. Минимальная глубина водоема для проведения соревнований летней поплавочной удочкой

1. 0,8м

2. 1,0м

3. 1,5м

4. 2,0м

З. Расстояние между рабочими лунками разных спортсменов должно быть не менее

1. 3м

2. 5м

3. 7м

4. 10м

### Календарный учебный график

Педагог: Старичкин Д.Е..

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 и 4 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2025, 01-08.01 2026, 23.02.2026, 08.03.2026, 01.05.2026, 09.05.2026

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2025 года по 02 ноября 2025 года;

- зимние каникулы – с 29 декабря 2025 года по 10 января 2026 года;

- весенние каникулы – с 23 марта 2026 по 29 марта 2026;

- летние каникулы – с 25 мая по 31 августа 2026 года.

Во время школьных каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

### Календарный учебный график «Турист-рыболов» 1 год обучения

| № п/п | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|---------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1.    | Сентябрь |       |                          | теория        | 2            | Вводное занятие.<br>Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. |                  |                |
| 2.    | Сентябрь |       |                          | практика      | 4            | Общественное и личное снаряжение для лыжного и пешеходного путешествия.     |                  | игра           |
| 3.    | Сентябрь |       |                          | теория        | 2            | Туристские путешествия,                                                     |                  |                |

|     |                |  |  |          |   |                                                                                            |  |        |
|-----|----------------|--|--|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|
|     |                |  |  |          |   | история развития туризма и рыболовства.                                                    |  |        |
| 4.  | Сентябрь       |  |  | теория   | 4 | Правила любительского рыболовства РФ (регионального субъекта)                              |  |        |
| 5.  | Сентябрь       |  |  | теория   | 2 | Наблюдения в путешествии. Краеведение.                                                     |  |        |
| 6.  | Сентябрь       |  |  | практика | 4 | Правила любительского рыболовства РФ (регионального субъекта)                              |  |        |
| 7.  | Сентябрь       |  |  | теория   | 2 | Общественное и личное снаряжение для лыжного и пешеходного путешествия.                    |  |        |
| 8.  | Сентябрь       |  |  | практика | 4 | Основные приёмы ловли рыбы летом                                                           |  | беседа |
| 9.  | <b>Октябрь</b> |  |  | теория   | 2 | Общий обзор летних видов рыбной ловли                                                      |  |        |
| 10. | Октябрь        |  |  |          | 4 | Общий обзор летних видов рыбной ловли                                                      |  | беседа |
| 11. | Октябрь        |  |  | теория   | 2 | Основные приёмы ловли рыбы летом                                                           |  |        |
| 12. | Октябрь        |  |  | практика | 4 | Основные приёмы ловли рыбы летом                                                           |  |        |
| 13. | Октябрь        |  |  | теория   | 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. |  |        |
| 14. | Октябрь        |  |  | практика | 4 | Физическая подготовка туриста                                                              |  |        |

|     |                |  |  |          |        |                                                                                   |  |      |
|-----|----------------|--|--|----------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| 15. | Октябрь        |  |  | теория   | 2      | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. |  |      |
| 16. | Октябрь        |  |  | практика | 2<br>2 | Физическая подготовка туриста<br>Специальная физическая подготовка                |  | тест |
| 17. | <b>Ноябрь</b>  |  |  | теория   | 2      | Основы ихтиологии. Поведение рыбы летом и зимой                                   |  |      |
| 18. | Ноябрь         |  |  | практика | 4      | Специальная физическая подготовка                                                 |  |      |
| 19. | Ноябрь         |  |  | теория   | 2      | Основы ихтиологии. Поведение рыбы летом и зимой                                   |  |      |
| 20. | Ноябрь         |  |  | практика | 4      | Специальная физическая подготовка                                                 |  | тест |
| 21. | Ноябрь         |  |  | теория   | 2      | Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.                         |  |      |
| 22. | Ноябрь         |  |  | практика | 4      | Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.                         |  |      |
| 23. | Ноябрь         |  |  | теория   | 2      | Топографические и спортивные условные знаки.                                      |  |      |
| 24. | Ноябрь         |  |  | практика | 4      | Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.                         |  |      |
| 25. | <b>Декабрь</b> |  |  | практика | 2      | Топографические и спортивные условные знаки.                                      |  |      |

|     |               |  |  |                    |   |                                                                             |  |        |
|-----|---------------|--|--|--------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------|--|--------|
| 26. | Декабрь       |  |  | теория<br>практика | 4 | Организация и подготовка пешеходного и лыжного похода.                      |  | беседа |
| 27. | Декабрь       |  |  | теория             | 2 | Топографическая и спортивная карта.                                         |  |        |
| 28. | Декабрь       |  |  | теория<br>практика | 4 | Компас. Работа с компасом.                                                  |  | игра   |
| 29. | Декабрь       |  |  | практика           | 2 | Топографическая и спортивная карта.                                         |  |        |
| 30. | Декабрь       |  |  | теория<br>практика | 4 | Способы ориентирования на местности.                                        |  |        |
| 31. | Декабрь       |  |  | теория<br>практика | 2 | Измерение расстояний.                                                       |  |        |
| 32. | Декабрь       |  |  | теория<br>практика | 4 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. |  | тест   |
| 33. | Декабрь       |  |  | теория             | 2 | Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений.      |  |        |
| 34. | <b>Январь</b> |  |  | практика           | 4 | Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений.      |  | беседа |
| 35. | Январь        |  |  | теория             | 2 | Особо охраняемые природные территории, их значение для региона.             |  |        |
| 36. | Январь        |  |  | практика           | 4 | Особо охраняемые природные территории, их значение для региона.             |  |        |
| 37. | Январь        |  |  | теория             | 2 | Общественно-полезная работа в путешествии,                                  |  |        |

|     |                |  |  |                    |   |                                                                                  |  |      |
|-----|----------------|--|--|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|--|------|
|     |                |  |  |                    |   | охрана природы и памятников культуры.                                            |  |      |
| 38. | Январь         |  |  | практика           | 4 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  |      |
| 39. | Январь         |  |  | теория<br>практика | 2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.                      |  |      |
| 40. | Январь         |  |  | теория<br>практика | 4 | Питание в путешествии.                                                           |  | тест |
| 41. | <b>Февраль</b> |  |  | теория<br>практика | 2 | Походная аптечка первой помощи, использование лекарственных растений.            |  |      |
| 42. | Февраль        |  |  | теория<br>практика | 4 | Туристские должности в группе.                                                   |  | игра |
| 43. | Февраль        |  |  | теория             | 2 | Основные приемы оказания первой помощи.                                          |  |      |
| 44. | Февраль        |  |  | теория<br>практика | 4 | Тактика пешеходного и лыжного туризма.                                           |  |      |
| 45. | Февраль        |  |  | практика           | 2 | Основные приемы оказания первой помощи.                                          |  | тест |
| 46. | Февраль        |  |  | теория<br>практика | 4 | Приемы транспортировки пострадавшего.                                            |  |      |
| 47. | Февраль        |  |  | теория             | 2 | Обеспечение безопасности в путешествии.                                          |  |      |
| 48. | Февраль        |  |  | практика           | 4 | Обеспечение безопасности в путешествии.                                          |  |      |

|     |               |  |  |          |   |                                                        |  |        |
|-----|---------------|--|--|----------|---|--------------------------------------------------------|--|--------|
| 49. | <b>Март</b>   |  |  | теория   | 2 | Общий обзор зимних видов рыбной ловли                  |  |        |
| 50. | Март          |  |  | практика | 4 | Общий обзор зимних видов рыбной ловли                  |  |        |
| 51. | Март          |  |  | теория   | 2 | Обеспечение безопасности в путешествии.                |  |        |
| 52. | Март          |  |  | практика | 4 | Обеспечение безопасности в путешествии.                |  | игра   |
| 53. | Март          |  |  | теория   | 2 | Основные приёмы ловли рыбы зимой                       |  |        |
| 54. | Март          |  |  | практика | 4 | Основные приёмы ловли рыбы зимой                       |  |        |
| 55. | Март          |  |  | теория   | 2 | Изготовление и оснастка рыболовных снастей             |  |        |
| 56. | Март          |  |  | практика | 4 | Основные приёмы ловли рыбы зимой                       |  |        |
| 57. | <b>Апрель</b> |  |  | теория   | 2 | Изготовление и оснастка рыболовных снастей             |  |        |
| 58. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Основные приёмы ловли рыбы зимой                       |  |        |
| 59. | Апрель        |  |  | теория   | 2 | Изготовление и оснастка рыболовных снастей             |  |        |
| 60. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Изготовление и оснастка рыболовных снастей             |  | беседа |
| 61. | Апрель        |  |  | теория   | 2 | Действие группы в аварийных ситуациях.                 |  |        |
| 62. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Действие группы в аварийных ситуациях.                 |  |        |
| 63. | Апрель        |  |  | теория   | 2 | Техника преодоления естественных препятствий в походе. |  |        |

|     |            |  |  |          |   |                                                              |  |        |
|-----|------------|--|--|----------|---|--------------------------------------------------------------|--|--------|
| 64. | Апрель     |  |  | практика | 4 | Техника преодоления естественных препятствий в походе.       |  |        |
| 65. | <b>Май</b> |  |  | теория   | 2 | Техника преодоления естественных препятствий в походе.       |  |        |
| 66. | Май        |  |  | практика | 4 | Техника преодоления естественных препятствий в походе.       |  |        |
| 67. | Май        |  |  | теория   | 2 | Правила вида спорта «Рыболовный спорт»                       |  |        |
| 68. | Май        |  |  | практика | 4 | Техника преодоления естественных препятствий в походе.       |  | беседа |
| 69. | Май        |  |  | практика | 2 | Правила вида спорта «Рыболовный спорт»                       |  |        |
| 70. | Май        |  |  | практика | 4 | Характеристика видов водных биоресурсов разрешенных к вылову |  |        |
| 71. | Май        |  |  | теория   | 2 | Характеристика видов водных биоресурсов разрешенных к вылову |  |        |
| 72. | Май        |  |  | практика | 2 | Характеристика видов водных биоресурсов разрешенных к вылову |  | тест   |
|     |            |  |  |          | 2 | <b>Итоговое занятие</b>                                      |  |        |



**Календарный учебный график  
«Турист-рыболов» 2 год обучения**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Месяц</b>    | <b>Число</b> | <b>Время<br/>проведения<br/>занятия</b> | <b>Форма<br/>занятия</b> | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> | <b>Тема<br/>занятия</b>                                                           | <b>Место проведения</b> | <b>Форма<br/>контроля</b> |
|------------------|-----------------|--------------|-----------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 1.               | <b>Сентябрь</b> |              |                                         | теория                   | 2                            | Вводное занятие.<br>Вводный инструктаж по<br>технике безопасности на<br>занятиях. |                         |                           |
| 2.               | Сентябрь        |              |                                         | практика                 | 4                            | Общественное и личное<br>снаряжение для лыжного<br>и пешеходного<br>путешествия.  |                         |                           |
| 3.               | Сентябрь        |              |                                         | теория                   | 2                            | Общественное и личное<br>снаряжение для лыжного<br>и пешеходного<br>путешествия.  |                         |                           |
| 4.               | Сентябрь        |              |                                         | практика                 | 4                            | Привалы и ночлеги в<br>природной среде и<br>населенных пунктах.                   |                         |                           |
| 5.               | Сентябрь        |              |                                         | теория                   | 2                            | Привалы и ночлеги в<br>природной среде и<br>населенных пунктах.                   |                         |                           |
| 6.               | Сентябрь        |              |                                         | практика                 | 4                            | Привалы и ночлеги в<br>природной среде и<br>населенных пунктах.                   |                         | тест                      |
| 7.               | Сентябрь        |              |                                         | теория                   | 2                            | Физическая подготовка<br>туриста                                                  |                         |                           |
| 8.               | Сентябрь        |              |                                         | практика                 | 4                            | Физическая подготовка<br>туриста                                                  |                         |                           |
| 9.               | Сентябрь        |              |                                         | теория                   | 2                            | Врачебный контроль,<br>самоконтроль,                                              |                         |                           |

|     |                |  |  |          |   |                                                          |  |        |
|-----|----------------|--|--|----------|---|----------------------------------------------------------|--|--------|
|     |                |  |  |          |   | предупреждение спортивных травм на тренировках.          |  |        |
| 10. | <b>Октябрь</b> |  |  | практика | 4 | Физическая подготовка туриста                            |  | тест   |
| 11. | Октябрь        |  |  | теория   | 2 | Питание в путешествии.                                   |  |        |
| 12. | Октябрь        |  |  | практика | 2 | Физическая подготовка туриста                            |  |        |
|     |                |  |  |          | 2 | Специальная физическая подготовка                        |  |        |
| 13. | Октябрь        |  |  | практика | 2 | Питание в путешествии.                                   |  |        |
| 14. | Октябрь        |  |  | практика | 4 | Специальная физическая подготовка                        |  |        |
| 15. | Октябрь        |  |  | практика | 2 | Питание в путешествии.                                   |  |        |
| 16. | Октябрь        |  |  | практика | 4 | Специальная физическая подготовка                        |  | тест   |
| 17. | Октябрь        |  |  | теория   | 2 | Туристские должности в группе.                           |  |        |
| 18. | Октябрь        |  |  | практика | 4 | Туристские должности в группе.                           |  | игра   |
| 19. | <b>Ноябрь</b>  |  |  | теория   | 2 | Одежда и обувь туриста-рыболова, в зависимости от сезона |  |        |
| 20. | Ноябрь         |  |  | практика | 4 | Тактика пешеходного и лыжного туризма.                   |  |        |
| 21. | Ноябрь         |  |  | практика | 2 | Одежда и обувь туриста-рыболова, в зависимости от сезона |  | беседа |
| 22. | Ноябрь         |  |  | практика | 4 | Тактика пешеходного и лыжного туризма.                   |  |        |
| 23. | Ноябрь         |  |  | теория   | 2 | Спиннинг. Применение различных приманок и видов блёсен   |  |        |

|     |         |  |  |          |   |                                                                        |  |       |
|-----|---------|--|--|----------|---|------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 24. | Ноябрь  |  |  | практика | 4 | Действие группы в аварийных ситуациях.                                 |  |       |
| 25. | Ноябрь  |  |  | теория   | 2 | Спиннинг. Применение различных приманок и видов блёсен                 |  |       |
| 26. | Ноябрь  |  |  | практика | 4 | Действие группы в аварийных ситуациях.                                 |  |       |
| 27. | Декабрь |  |  | теория   | 2 | Спиннинг. Применение различных приманок и видов блёсен                 |  |       |
| 28. | Декабрь |  |  | практика | 4 | Спиннинг. Применение различных приманок и видов блёсен                 |  | опрос |
| 29. | Декабрь |  |  | теория   | 2 | Тактика пешеходного и лыжного туризма.                                 |  |       |
| 30. | Декабрь |  |  | практика | 4 | Обеспечение безопасности в путешествии.                                |  |       |
| 31. | Декабрь |  |  | теория   | 2 | Действие группы в аварийных ситуациях.                                 |  |       |
| 32. | Декабрь |  |  | практика | 4 | Обеспечение безопасности в путешествии.                                |  |       |
| 33. | Декабрь |  |  | теория   | 2 | Обеспечение безопасности в путешествии.                                |  |       |
| 34. | Декабрь |  |  | практика | 4 | Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений. |  |       |
| 35. | Январь  |  |  | теория   | 2 | Обеспечение безопасности в путешествии.                                |  | тест  |
| 36. | Январь  |  |  | практика | 4 | Краеведческая работа на                                                |  |       |

|     |                |  |  |                    |   |                                                                                  |  |       |
|-----|----------------|--|--|--------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
|     |                |  |  |                    |   | маршруте, сбор и обработка собранных сведений.                                   |  |       |
| 37. | Январь         |  |  | теория             | 2 | Краеведческая работа на маршруте, сбор и обработка собранных сведений.           |  | опрос |
| 38. | Январь         |  |  | теория<br>практика | 4 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  |       |
| 39. | Январь         |  |  | практика           | 2 | Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры. |  | игра  |
| 40. | Январь         |  |  | теория<br>практика | 4 | Ориентирование на местности по спортивным картам                                 |  |       |
| 41. | <b>Февраль</b> |  |  | практика           | 2 | Ориентирование на местности по спортивным картам                                 |  | игра  |
| 42. | Февраль        |  |  | теория<br>практика | 4 | Ориентирование на местности по топографическим картам                            |  |       |
| 43. | Февраль        |  |  | практика           | 2 | Ориентирование на местности по топографическим картам                            |  | тест  |
| 44. | Февраль        |  |  | практика           | 4 | Приёмы транспортировки пострадавшего по пересечённой местности                   |  |       |
| 45. | Февраль        |  |  | теория             | 2 | Применение аптечки первой помощи.                                                |  |       |
| 46. | Февраль        |  |  | практика           | 4 | Применение аптечки                                                               |  | тест  |

|     |             |  |  |                    |   |                                                                                 |  |       |
|-----|-------------|--|--|--------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
|     |             |  |  |                    |   | первой помощи.                                                                  |  |       |
| 47. | Февраль     |  |  | теория             | 2 | Оказание первой помощи в природной среде                                        |  |       |
| 48. | Февраль     |  |  | практика           | 4 | Оказание первой помощи в природной среде                                        |  |       |
| 49. | <b>Март</b> |  |  | теория             | 2 | Приёмы транспортировки пострадавшего по пересечённой местности                  |  |       |
| 50. | Март        |  |  | теория<br>практика | 4 | Применение палаток на зимней рыбалке                                            |  | опрос |
| 51. | Март        |  |  | теория             | 2 | Правила вида спорта «Рыболовный спорт»                                          |  |       |
| 52. | Март        |  |  | практика           | 4 | Применение палаток на зимней рыбалке                                            |  |       |
| 53. | Март        |  |  | практика           | 2 | Правила вида спорта «Рыболовный спорт»                                          |  |       |
| 54. | Март        |  |  | практика           | 4 | Соревнования по спортивному ориентированию. Их значение для туриста и рыболова. |  |       |
| 55. | Март        |  |  | теория             | 2 | Соревнования по спортивному ориентированию. Их значение для туриста и рыболова. |  |       |
| 56. | Март        |  |  | практика           | 4 | Соревнования по спортивному ориентированию. Их значение для туриста и рыболова. |  |       |

|     |               |  |  |          |   |                                                                        |  |      |
|-----|---------------|--|--|----------|---|------------------------------------------------------------------------|--|------|
| 57. | <b>Апрель</b> |  |  | теория   | 2 | Организация и участие в соревнованиях по рыбной ловле в объединении.   |  |      |
| 58. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Организация и участие в соревнованиях по рыбной ловле в объединении.   |  |      |
| 59. | Апрель        |  |  | теория   | 2 | Организация и участие в соревнованиях по рыбной ловле в объединении.   |  |      |
| 60. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Организация и участие в соревнованиях по рыбной ловле в объединении.   |  |      |
| 61. | Апрель        |  |  | теория   | 2 | Зимний и летний рыболовный инвентарь: уход, ремонт и хранение          |  |      |
| 62. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Зимний и летний рыболовный инвентарь: уход, ремонт и хранение          |  |      |
| 63. | Апрель        |  |  | теория   | 2 | Зимний и летний рыболовный инвентарь: уход, ремонт и хранение          |  |      |
| 64. | Апрель        |  |  | практика | 4 | Приёмы транспортировки пострадавшего по пересечённой местности         |  |      |
| 65. | <b>Май</b>    |  |  | теория   | 2 | Использование при рыбной ловле современных технологий (трекер, эхолот) |  |      |
| 66. | Май           |  |  | практика | 4 | Использование при                                                      |  | игра |

|     |     |  |  |          |   |                                                              |  |       |
|-----|-----|--|--|----------|---|--------------------------------------------------------------|--|-------|
|     |     |  |  |          |   | рыбной ловле<br>современных технологий<br>(трекер, эхолот)   |  |       |
| 67. | Май |  |  | теория   | 2 | Техника преодоления<br>естественных<br>препятствий в походе. |  |       |
| 68. | Май |  |  | практика | 4 | Техника преодоления<br>естественных<br>препятствий в походе. |  |       |
| 69. | Май |  |  | практика | 4 | Техника преодоления<br>естественных<br>препятствий в походе. |  |       |
| 70. | Май |  |  | практика | 8 | <b>Итоговый туристско-<br/>рыболовный поход</b>              |  | зачет |

### Программа воспитания

• **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности, Человека и Гражданина, умеющего адаптироваться в современном мире, способного найти своё место в нём, самостоятельно принимать решения, выражать своё мнение, творчески мыслить на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций

#### Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности, самосохранения, само и взаимопомощи;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих;
- развитие навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, знаний, умений и навыков по пожарной безопасности и правил дорожной безопасности;
- самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности и здоровому образу жизни;
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных и творческих результатов.

#### Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий, участие в спортивных праздниках, слетах, соревнованиях, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря, выполнения возложенных обязанностей.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция, фестивалях, приуроченных к памятным датам.

#### План воспитательной работы

| №<br>п/п | Название события, мероприятия   | Сроки       | Форма проведения           |
|----------|---------------------------------|-------------|----------------------------|
| 1        | Всемирный день первой помощи    | 14 сентября | Соревнования по самопомощи |
| 2        | День гражданской обороны России | 4 октября   | Беседа                     |



|    |                                             |            |                                                      |
|----|---------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|
| 3  | Международный день учителя                  | 5 октября  | Конкурс на лучшее поздравление                       |
| 4  | Безопасность на воде «Осторожно тонкий лед» | октябрь    | Беседа, соревнования по метанию конца «Александрова» |
| 5  | День народного единства                     | 4 ноября   | Беседа                                               |
| 6  | День матери в России                        | 28 ноября  | Выставка детского рисунка                            |
| 7  | День Спасателя России                       | 27 декабря | Конкурс на лучший плакат об МЧС                      |
| 8  | День защитника Отечества                    | 23 февраля | Акция «Письмо солдату»                               |
| 9  | Международный женский день                  | 8 марта    | Конкурс на лучшую открытку женщинам                  |
| 10 | Международный день спорта                   | 6 апреля   | Викторина                                            |
| 11 | День космонавтики                           | 12 апреля  | Беседа                                               |
| 12 | День Победы                                 | 9 мая      | Акция «Георгиевская ленточка»                        |
| 13 | День Мурманской области                     | 28 мая     | Викторина                                            |