


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

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 03.05.24 № 21

Председатель  О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 03.05.2024 № 647

Директор  С. В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТУРИСТСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Возраст учащихся: **10 – 16 лет**
Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:
Семьин Фёдор Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Направленность: **туристско-краеведческая**

Уровень программы: базовый

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии:

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».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2об утверждении санитарных правила норм СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье» составлена на основе типовой программы «Спортивный туризм» и «Туристское многоборье», автор: Ю.С. Константинов, заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., г. Москва, 2006 г.

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы -

обусловлена социальным заказом общества в удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья, организации их свободного времени.

Данная программа в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности профориентационного характера, помогая обучающимся в выборе профессий «спасателя», «пожарного», «промышленного альпиниста», «инструктора по туризму», «педагога-тренера» по избранному виду спорта, а также помогает подготовиться молодежи к службе в армии. Занятия в объединении готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Программа «Туристское многоборье», являясь частью спортивного туризма, предусматривает выполнения обучающимися спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию и награждению знаками отличия: «Первый поход», «Юный путешественник», «Юный турист России» и «Турист России».

Отличительные особенности программы: данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на физическое воспитание личности. Освоение окружающего мира средствами туристско-краеведческой деятельности осуществляется по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали: от своей семьи, дома – к родному краю и другим регионам отечества.

На каждый туристско-краеведческий цикл ставится комплекс воспитательно-оздоровительных задач, ориентированных на гармоничное развитие личности и поэтапное освоение программы «Туристское многоборье».

В свою очередь каждый цикл подразделяется на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный и восстановительный.

Цели и задачи программы

Цель - создание условий для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического развития и подготовки учащихся к самостоятельной жизни в обществе через спортивно-туристско-краеведческую деятельность.

Задачи:

Первого года обучения

Обучающие

Познакомить:

- с историей развития туризма в России, видами туризма, туристскими нормативами;
- с требованиями к личному и групповому снаряжению;
- с организацией туристского быта;
- с организацией питания в туристском походе;
- с туристскими должностями в группе;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма;
- с техникой безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов;
- способами преодоления препятствий;
- видами туристских соревнований;
- с основами топографии и ориентирования;
- с историей родного края и его природными особенностями;
- с основами гигиены и первой помощи;
- со значением общей и специальной физической подготовкой для роста мастерства

туристов.

Научить:

- укладывать рюкзак;
- устанавливать палатки, бивак, разбивать лагерь;
- составлять план подготовки одно-, трехдневного похода;
- составлять меню, список продуктов для одно-, двухдневного похода;
- составлять отчет о походе;
- формировать походную медицинскую аптечку;
- изготавливать носилки, волокуши.

Развивающие

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивать:

- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях, умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

Воспитательные

Формировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края.

Воспитывать:

- экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде;
- толерантное отношение к окружающим людям;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Второго года обучения

Обучающие

Познакомить:

- с разрядными требованиями по спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
- с особенностями питания в многодневном походе;
- с техникой движения по дорогам;

- с техникой и тактикой преодоления препятствий;
- с опасностями в туризме;
- с полосой препятствий;
- с техникой безопасности при ходьбе на лыжах;
- с обязанностями членов туристской группы по должностям;
- с правилами организации и проведения туристских соревнований;
- с особенностями ориентирования в сложном походе, действиями в случае потери ориентировки;
- со способами ориентирования;
- с туристскими возможностями родного края;
- с основными приемами оказания первой доврачебной помощи;
- со строением и функциями организма человека и влиянием на него физических упражнений.

Научить:

- комплектовать личное и групповое снаряжение;
- развешивать и свертывать лагерь;
- оказывать первую доврачебную помощь условно пострадавшему.

Развивающие

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивать:

- умения составлять отчет о походе;
- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.

Воспитательные

Формировать:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Воспитывать:

- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- непредвзятое отношение к участникам соревнований, слетов, походов во время судейства;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и формирующим в себе устойчивые привычки к здоровому и безопасному образу жизни.

Наполняемость в группах – 15 человек.

В объединения принимаются учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в туристских походах, слетах и соревнованиях.

Форма реализации программы - очная

Срок освоения программы: 2 года

Объем программы: Программа рассчитана:

1 год обучения - 216 часов

2 год обучения – 216 часов

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные.

Режим занятий

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 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), практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы), участие в соревнованиях, туристских слетах и походах, посещение мастер-классов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-й год обучения

Личностные:

Знать:

- вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность

Сформировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;

- интерес к занятиям туризмом и спортивным ориентированием.

Метапредметные:

Знать:

- историю развития туризма в России;

- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;

- особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры, и туристские возможности Кольского полуострова;

- основные задачи гигиены;

- влияние физических нагрузок на работоспособность организма;

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста

Уметь:

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;

- фиксировать краеведческие наблюдения;

- владеть приемами общего, местного и точечного массажа при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях;

- оказывать первую помощь при различных видах травм, переломах, кровотечениях;

- вести дневник самоконтроля;

Предметные:

Знать:

- виды туризма;

- устройство и оборудование бивака;

- основные типы костров и правила их разведения;

- туристские должности в группе и их обязанности;

- порядок движения группы на маршруте;

- меры безопасности при проведении занятий на улице и в помещении, преодолении естественных препятствий;

- способы преодоления препятствий;

- виды туристских соревнований и особенности их проведения;
- виды масштабов;
- группы топографических знаков;
- типы компасов и правила обращения с ними;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- способы определения точек стояния на карте;
- особенности личной гигиены туриста;
- способы обеззараживания питьевой воды;
- меры профилактики травматизма и заболеваний в походах;
- способы транспортировки пострадавшего;

Уметь:

- укладывать рюкзак;
- разводить и поддерживать костер;
- составлять план однодневного - трехдневного похода;
- составлять меню для однодневного - двухдневного похода;
- правильно подбирать лыжи и палки для занятий на местности;
- определять координаты точек на карте, масштаб;
- определять азимут на заданный предмет и по тени от Солнца;
- формировать походную медицинскую аптечку;
- изготавливать носилки, волокуши.

2-й год обучения

Личностные:

Знать:

- правила поведения в природе;
- навыки самостоятельной работы при преодолении препятствий

Сформировать:

- общее представление о различных видах туризма;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- непредвзятое отношение к участникам соревнований, слетов, походов во время судейства;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

Метапредметные:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ и развитие костно-мышечной системы;

Уметь:

- оказывать первую помощь при различных заболеваниях, тяжелых состояниях, укусах насекомых и опасных животных;
- транспортировать пострадавших;

Предметные:

Знать:

- требования к личному и групповому снаряжению;

- требования к биваку;
- особенности питания в многодневном походе;
- тактику планирования маршрута;
- технику вязания узлов;
- субъективные и объективные опасности в туризме;
- технику преодоления простейших технических препятствий на лыжах;
- правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;
- контрольные линии на этапах полосы препятствий;
- виды топографических карт;
- особенности ориентирования в сложном походе;
- действия в случае утраты ориентировки;
- приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца

Уметь:

- комплектовать личное и групповое снаряжение;
- развешивать и свертывать лагерь;
- устанавливать палатки в различных условиях;
- составлять подробный план-график похода;
- составлять отчет о походе;
- выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов;
- определять по горизонталям формы рельефа;
- определять точки своего местонахождения на местности при помощи карты;
- оформлять отчеты и паспорта туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте;
- грамотно подготовить и обработать необходимую документацию по организации и проведению соревнований, слетов, походов по туризму и ориентированию;
- владеть способами десмургии, наложения жгута.

Формы итоговой аттестации:

Формы диагностики результатов обучения: тестирование на знание правил туристского многоборья, опросы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования.

Формы демонстрации результатов: открытое занятие, участие в походах, туристских слётах, соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1	-	
2.	Основы туристской подготовки	61	30	31	
2.1.	Туризм, история развития	1	1	-	
2.2.	Воспитательная роль туристского многоборья	2	2	-	Беседа
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	4	6	
2.4.	Туристский быт. Привалы и ночлеги	8	4	4	
2.5.	Подготовка к походу, путешествию	8	4	4	
2.6.	Питание в туристском походе	8	4	4	
2.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	
2.8.	Режим дня туриста. Преодоление препятствий	8	4	4	
2.9.	Техника безопасности в туристских походах и на соревнованиях	2	1	1	
2.10.	Правила туристских слетов и соревнований	2	2	-	
2.11.	Техника лыжного туризма.	8	2	6	
3.	Топография и ориентирование	22	9	13	
3.1.	Топографическая и спортивная карта	2	1	1	
3.2.	Условные знаки	6	2	4	
3.3.	Ориентирование по сторонам горизонта	4	2	2	
3.4.	Работа с компасом	2	-	2	
3.5.	Измерение расстояний на местности	2	1	1	
3.6.	Способы ориентирования	2	1	1	
3.7.	Действия в случае потери ориентировки.	4	2	2	Поход
4.	Краеведение	12	5	7	
4.1.	Родной край, его природные особенности	2	1	1	
4.2.	Туристские возможности родного края	2	1	1	
4.3.	Изучение района путешествия	6	2	4	
4.4.	Общественно полезная работа в путешествии.	2	1	1	Квест
5.	Основы гигиены и первая помощь.	36	14	22	
5.1.	Личная гигиена туристов	2	2	-	
5.2.	Профилактика заболеваний и травм	2	2	-	

5.3.	Аптечка	4	2	2	
5.4.	Приемы оказания первой помощи	22	6	16	
5.5.	Транспортировка пострадавшего	6	2	4	Игра
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	44	7	37	
6.1.	Строение и функции организма человека	2	2	-	
6.2.	Общая физическая подготовка	20	2	18	
6.3.	Специальная физическая подготовка.	20	2	18	
6.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	2	1	1	
7.	Зачетные мероприятия	40	-	40	
7.1.	Соревнования	24	-	24	
7.2.	Зачетный поход	16	-	16	Поход
Итого за период обучения		216	66	150	

Содержание учебного плана первого года обучения

Тема №1. Вводное занятие.

Теория (1 час)

Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.

Тема №2. Основы туристской подготовки (61 час)

2.1. Туризм, история развития (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

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

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

2.2. Воспитательная роль туристского многоборья (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

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

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

2.3. Личное и групповое туристское снаряжение (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия (6 часов)

Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между членами команды, участниками похода.

2.4. Туристский быт. Привалы и ночлеги (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Практические занятия (4 часа).

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

2.5. Подготовка к походу, путешествию (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

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

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия (4 часа)

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

2.6. Питание в туристском походе (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

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

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия (4 часа)

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

2.7. Туристские должности в группе (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, Требования к командиру. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

Практические занятия (2 часа).

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

2.8. Режим дня туриста, преодоление препятствий (8 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

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

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

Практические занятия (4 часа).

Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

2.9. Техника безопасности в туристских походах и на соревнованиях (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Дисциплина в походе и на практических занятиях – основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация гимнастической самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия (1 час)

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

2.10. Правила туристских слетов и соревнований (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

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

2.11 Техника лыжного туризма. (8 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Основные виды лыжных дисциплин. Виды лыж и лыжного инвентаря. Подбор лыжного инвентаря, уход за ним, ремонт и подготовка к соревнованиям, турслетам и

походам. Лыжные хода и переходы (стили). Техника передвижения на лыжах. Правила соревнований по технике лыжного туризма. Положение по видам лыжного туризма (контрольно-туристский маршрут, дистанция «лыжная»). Правила личной гигиены туриста-лыжника. Одежда и обувь для лыжного туризма. Специальное снаряжение.

Практические занятия (6 часов)

Обучение технике передвижения на лыжах различными способами в разных условиях: местность, погода, снежный покров и т.п. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка лыж к походам и соревнованиям. Обучение специальным техническим приемам при передвижении на лыжах в лесу, по неровностям, в горной местности.

Тема № 3. Топография и ориентирование (22 часа)

3.1. Топографическая и спортивная карта. (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия (1 час)

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

3.2. Условные знаки (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Практические занятия (4 часа)

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

3.3. Ориентирование по сторонам горизонта. (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

Практические занятия (2 часа)

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

3.4. Работа с компасом (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

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

3.5. Измерение расстояний на местности (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага.

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

Практические занятия (1 час)

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

3.6. Способы ориентирования (2 часа)**Теоретические занятия (1 час)**

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

Практические занятия (1 час)

Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.

3.7. Действия в случае потери ориентировки (4 часа)**Теоретические занятия (2 часа)**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практические занятия (2 часа)

Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Тема № 4. Краеведение (12 часов)**4.1. Родной край, его природные особенности (2 часа)****Теоретические занятия (1 час)**

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

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

Практические занятия (1 час)

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

4.2. Туристские возможности родного края (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

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

4.3. Изучение района путешествия (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

4.4. Общественно полезная работа в путешествии (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Практические занятия (1 час)

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

Тема № 5. Основы гигиены и первая помощь (36 часов)

5.1. Личная гигиена туриста (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

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

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

5.2. Профилактика заболеваний и травм (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Вредные привычки, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

5.3. Аптечка (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

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

Практические занятия (2 часа)

Формирование походной аптечки первой помощи. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

5.4. Приемы оказания первой помощи (22 часа)

Теоретические занятия (6 часов)

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практические занятия (16 часов)

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

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

Способы обеззараживания питьевой воды.

5.5. Транспортировки пострадавшего (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка (44 часа)

6.1. Строение и функции организма человека (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

6.2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия (18 часов)

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

6.3. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

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

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

Практические занятия (18 часов)

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

6.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия (1 часа)

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тема № 7. Зачетные мероприятия (40 часов).

7.1. Соревнования (24 часа)

Практические занятия (24 часа)

Зачетные соревнования по технике пешеходного и лыжного туризма.

7.2. Зачетный поход

Практические занятия (16 часов)

Подготовка и прохождение зачетного похода с демонстрацией туристских навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практ.	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях пешеходному туризму.	1	1	0	
2.	Основы туристско-спортивной подготовки	5	4	1	
2.1.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	-	
2.2.	Воспитательная роль туристского многоборья	3	2	1	Беседа
3.	Туристская топография и ориентирование на местности	33	16	17	
3.1.	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	3	1	2	
3.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	2	1	
3.3.	Изображение рельефа на картах	3	1	2	
3.4.	Работа с компасом. Азимут.	3	1	2	
3.5.	Расстояние и азимуты	3	2	1	
3.6.	Правила соревнований по ориентированию.	2	2	-	
3.7.	Виды ориентирования на местности	1	1	-	
3.8.	Техника ориентирования на местности	3	1	2	
3.9.	Ориентирование в спортивном походе	6	3	3	
3.10.	Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	
3.11.	Топографическая съемка местности	3	1	2	Игра
4.	Организация туристского быта в полевых условиях	24	15	9	
4.1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме	3	2	1	
4.2.	Биваки. Организация бивачных работ	3	2	1	
4.3.	Снаряжение для походов	6	3	3	
4.4.	Снаряжение для соревнований	3	2	1	
4.5.	Питание в спортивных походах	6	3	3	
4.6.	Режим дня туриста, спортсмена	1	1	-	
4.7.	Общественно полезная работа в походе	2	2	-	Поход
5.	Краеведение	8	3	5	
5.1.	Родной край, его природные особенности	1	-	1	
5.2.	Туристские возможности родного края	1	-	1	
5.3.	Экскурсионные объекты родного края, музеи	1	1	-	
5.4.	Краеведческие наблюдения в походе	2	1	1	
5.5.	Охрана окружающей среды туристами	1	1	-	
5.6.	Краеведение на туристских соревнованиях	2	-	2	Квест
6.	Основы медико-санитарной подготовки	31	16	15	

6.1.	Личная гигиена туристов	1	1	-	
6.2.	Профилактика заболеваний и травм	3	3	-	
6.3.	Аптечка первой помощи	3	2	1	
6.4.	Основы анатомии	6	3	3	
6.5.	Оказание первой помощи	6	3	3	
6.6.	Транспортировка пострадавшего	3	1	2	
6.7.	Основные приемы самомассажа	3	1	2	
6.8.	Врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2	
6.9.	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	3	1	2	Игра
7.	Обеспечение безопасности	10	6	4	
7.1.	Правила безопасности	2	1	1	
7.2.	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1	
7.3.	Действия в аварийной ситуации	4	2	2	
7.4.	Правила поведения в общественных местах и транспорте	2	2	-	Квест
8.	Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)	30	14	16	
8.1.	Виды туристского многоборья	2	1	1	
8.2.	Турист, спортсмен, команда	2	1	1	
8.3.	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	4	2	2	
8.4.	Техника и тактика пешего туристского многоборья	4	2	2	
8.5.	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	4	2	2	
8.6.	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	4	2	2	
8.7.	Организация страховки и самостраховки	10	4	6	
9.	Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)	12	6	6	
9.1.	Подготовка к походу	4	2	2	
9.2.	Привалы и ночлеги	2	1	1	
9.3.	Техника и тактика в некатегорийных походах	2	1	1	
9.4.	Режим походного дня	2	1	1	

9.5.	Подведение итогов похода	2	1	1	Беседа
10.	Общая и специальная физическая подготовка	26	7	19	
10.1	Влияние физических упражнений на организм	2	1	1	
10.2	Общая физическая подготовка	6	2	4	
10.3	Специальная физическая подготовка	10	2	8	
10.4	Основы скалолазания	6	2	4	
10.5	Прием контрольных нормативов	2	-	2	
11.	Зачетные мероприятия	36	-	36	
11.1.	Зачетные соревнования по туристскому многоборью	20	-	20	
11.2.	Зачетный поход	16	-	16	Поход
Итого за период обучения		216	87	129	

Содержание учебного плана 2 год обучения

Тема № 1.

Теория (1 час)

Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.

Тема № 2. Основы туристско-спортивной подготовки (5 часов)

2.1. Нормативные документы по спортивному туризму (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися.

2.2. Воспитательная роль туристского многоборья (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Спортивный туризм (туристское многоборье) – составная часть физической культуры и спорта. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения предпрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, фотограф, видеооператор, педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия (1 час)

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, походной группе. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками.

Тема № 3. Туристская топография и ориентирование на местности (34 часа)

3.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (2 часа)

Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

3.2. Условные знаки топографических и спортивных карт (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (2 часа)

Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры.

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

3.3. Изображение рельефа на картах (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия (2 часа)

Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекций рельефа по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности.

Измерение на местности различных форм рельефа. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

3.4. Работа с компасом. Азимут. (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Устройство компаса. Типы компасов, Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас, Правила обращения и работы с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия (2 часа)

Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Формирование навыков работы с компасом.

3.5. Расстояния и азимуты (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия (1 час)

Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

3.6. Правила соревнований по ориентированию (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов - ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

3.7. Виды ориентирования на местности (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Виды туристского ориентирования и их отличия. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

Овладение навыком скоростной отметки на КП. Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе на лыжах. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении, Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение Дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

3.8. Техника ориентирования на местности (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование по местным признакам. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

Практические занятия (2 часа)

Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

3.9. Ориентирование в спортивном походе (6 часов)

Теоретические занятия (3 часа)

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте.

Практические занятия (3 часа)

Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах.

3.10. Действия в случае потери ориентировки. (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (2 часа)

Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

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

3.11. Топографическая съемка местности (3 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (2 часа)

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

Тема № 4. Организация туристского быта в полевых условиях (24 часа)**4.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (3 часа)****Теоретические занятия (2 часа)**

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, ответственный за дневник, массовик-затейник, метеоролог-гидролог, главный краевед и др.

Практические занятия (1 час)

Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

4.2. Биваки. Организация бивачных работ (3 часа)**Теоретические занятия (2 часа)**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

Практические занятия (1 час)

Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Типы костров по назначению. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

4.3. Снаряжение для походов (6 часов)**Теоретические занятия (3 часа)**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походах, на соревнованиях и туристских слетах. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий и соревнований.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных многодневных походов, Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Требования к групповому снаряжению для пешеходных и лыжных походов и соревнований. Специальное туристское снаряжение.

Практические занятия (3 часа)

Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак, Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и

объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

4.4. Снаряжение для соревнований (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страхочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

Практические занятия (1 час)

Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится).

4.5. Питание в спортивных походах (6 часов)

Теоретические занятия (3 часа)

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия (3 часа)

Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

4.6. Режим дня туриста, спортсмена (1 час)

Теоретические занятия (1 час)

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (тур.многоборца) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

4.7. Общественно полезная работа в походе (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута.

Тема № 5. Краеведение (8 часов)

5.1. Родной край, его природные особенности (1 час)

Практические занятия (1 час)

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

Встречи с интересными людьми, туристами и турмногоборцами на городских соревнованиях, праздниках, днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

5.2. Туристские возможности родного края (1 час)**Практические занятия (1 час)**

Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

5.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи (1 час)**Теоретические занятия (1 час)**

Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

5.4. Краеведческие наблюдения в походе (2 часа)**Теоретические занятия (1 час)**

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия (1 час)

Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта, Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

5.5. Охрана окружающей среды (1 час)**Теоретические занятия (1 час)**

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах, Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

5.6. Краеведение на туристских соревнованиях (2 часа)**Практические занятия (2 часа)**

Игры-тренинги (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

Тема № 6. Основы медико-санитарной подготовки (31 час)**6.1. Личная гигиена туристов (1 час)****Теоретические занятия (1 час)**

Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических

упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

6.2. Профилактика заболеваний и травм (3 часа)

Теоретические занятия (3 часа)

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Вредные привычки, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

6.3. Аптечка первой помощи (3 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практические занятия (1 час)

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

Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

6.4. Основы анатомии (6 часов)

Теоретические занятия (3 часа)

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

Практические занятия (3 часа)

Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

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

6.5. Оказание первой помощи (6 часов)

Теоретические занятия (3 часа)

Признаки заболеваний и травм. Первая помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные).

Практические занятия (3 часа)

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

6.6. Транспортировка пострадавшего (3 часа)**Теоретические занятия (1 час)**

Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия (2 часа)

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

Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

6.7. Основные приемы самомассажа (3 часа)**Теоретические занятия (1 час)**

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

Практические занятия (2 часа)

Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа.

6.8. Врачебный контроль и самоконтроль (3 часа)**Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)****Теоретические занятия (1 час)**

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, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практические занятия (2 часа)

Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

Констатирующее (повторное) тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

6.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование (3 часа)**Теоретические занятия (1 час)**

Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование

воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение коэффициента интеллектуальных способностей).

Практические занятия (2 часа)

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

Тема № 7. Обеспечение безопасности (10 часов)

7.1. Правила безопасности в походах и на экскурсиях (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия (1 час)

Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг-газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

7.2. Правила безопасности при занятиях спортом (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

7.3. Действия в аварийной ситуации (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании

спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия при угрозе последствий ЧС. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

Практические занятия (2 часа)

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

7.4. Правила поведения в общественных местах и транспорте (2 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Тема № 8. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм (30 часов)

8.1. Виды туристского многоборья (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисково-спасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях. Основные принципы определения результатов соревнований.

Практические занятия (1 час)

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами. Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

8.2. Турист, спортсмен, команда (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права), Снятие участника команды с дистанции, Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

Практические занятия (1 час)

Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

8.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса (4 часа)

Теоретические занятия (2 час)

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

Практические занятия (2 час)

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

Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков;

- установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков;
- установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры;
- подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска-20 м);
- подъем, траверс и спуск по осыпным склонам;
- подъем, траверс и спуск по скальным склонам;
- подъем, траверс и спуск по снежным склонам; подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;
- подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;
- подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием;
- переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);
- переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);
- переправа через водную преграду маятником с самостраховкой;
- переправа через водную преграду новомаятником (перила судейские);
- переправа через водную преграду на плавсредствах;
- переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;
- переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил;
- переправа через водную преграду вброд стенкой;
- переправа через овраг по бревну по судейскими перилами (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

- переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил;
- переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);
- переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);
- переправа через овраг маятником;
- переправа через овраг маятником с самостраховкой;
- траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);
- преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);
- преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);
- преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);
- преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

8.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Практические занятия (2 часа)

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

8.5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута:

- * установка палатки типа «Зима» на местности;
- * изготовление ветрозащитной стенки;
- * преодоление на лыжах чашебного участка (протяженность 25-30 м);

- * преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе;
- * подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе;
- * подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м);
- * подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8 м);
- * подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м);
- * спуск с торможением (длина этапа до 8 м);
- * спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м);
- * скоростной спуск (длина этапа до 10 м);
- * движение по открытому льду (длина этапа до 8 м);
- * спуск с поворотами (длина этапа до 10 м);
- * траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м);
- * ремонт лыж, креплений, лыжных палок;
- * преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 8 м);
- * спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м);
- * тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

8.6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (2 часа)

Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

8.7. Организация страховки и самостраховки (10 часов)

Теоретические занятия (4 часа)

Организация командной страховки. Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. «Прусик» для самостраховки на вертикальных перилах. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация самостраховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, самостраховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого

участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

Практические занятия (6 часов)

Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

Тема № 9.

9. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм) (12 часов)

9.1. Подготовка к походу (4 часа)

Теоретические занятия (2 часа)

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям, Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный и др.), Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения;

Практические занятия (2 часа)

Физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

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

Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

9.2. Привалы и ночлеги (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Обучение навыкам разделки и распиловки дров, Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

9.3. Техника и тактика в некатегорийных походах (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

9.4. Режим походного дня (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневок. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практические занятия (1 час)

Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке.

9.5. Подведение итогов похода (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности туристской группы, Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др.

Практические занятия (1 час)

Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей) и др.

Тема № 10.

10. Общая и специальная физическая подготовка (26 часов)

10.1. Влияние физических упражнений на организм (2 часа)

Теоретические занятия (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

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

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

10.2. Общая физическая подготовка (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия (4 часа)

Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности.

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

10.3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия (8 часов)

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

10.4. Основы скалолазания (6 часов)

Теоретические занятия (2 часа)

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

Практические занятия (4 часа)

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брускам, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 5 м. на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте не более 10 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

10.5. Прием контрольных нормативов (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, скалолазанию, ориентированию на местности.

Тема № 11. Зачетные мероприятия (36 часов)

11.1. Зачетные соревнования по туристскому многоборью (20 часов)

Практические занятия (20 часов)

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 2-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях в зимних и летних туристских слетах учащихся.

11.2. Зачетный поход (16 часов)

Практические занятия (16 часов)

Подготовка и прохождение зачетного похода с демонстрацией туристских навыков.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2026 - 2027 уч.г. (Приложение №1).

Ресурсное обеспечение программы Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий высшее профессиональное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом.

Инструменты и материалы: автомобильная аптечка, набор карт (спортивные, топографические, физические, географические), таблица «Условные знаки спортивных карт», таблица «Условные знаки топографических карт», учебный плакат «Узлы», бинокли, курвиметр, призмы для ориентирования на местности, компостеры для отметки прохождения КП, планшет для глазомерной съемки, рулетка, тематические папки к разделам программы, компьютер, проектор, фотоаппарат, учебные дискеты, мультимедийные средства и презентации, тестовые задания, сценарии викторин, игр к разделам программы.

Условия реализации программы

Теоретические занятия проводятся в учебном классе здания туристской базы «Ирвас» (ул. Рылеева, д. 6, каб. № 7).

Практические занятия проводятся в здании ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия» на скалодроме, на улице – на местности: территория туристской базы «Ирвас» (ул. Рылеева, 6), окрестности озера Семеновское, окрестности спорткомплекса «Долина Уюта»; также туристские походы и мини-походы в окрестностях города Мурманска, «Долины Славы», Хибинских и Ловозерских тундрах (горах), окрестностях озера Кильдинское Кольского района.

Материально-техническое обеспечение

Специальное оборудование

1. Спальные мешки – 15 шт.;
2. Туристские коврики – 15 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 15 шт.;
4. Накидка от дождя – 15 шт.;
5. Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
6. Топор походный – 2 шт.;
7. Пила походная – 2 шт.;
8. Тент – 2 шт.;
9. Волчатник;
10. Ремонтный набор – 2 комплекта;
11. Медицинская аптечка – 2 шт.;
12. Бинты медицинские -50 шт.;
13. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
14. Вербки – 200 м;
15. Карабины -50 шт.;
16. Страховочные системы – 15 шт.;
17. Флажки разных цветов для разметки дистанций;
18. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» – 15 шт.;
19. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» – 15 шт.;
20. Компас – 15 шт.;
21. Комплект лыжного инвентаря (лыжи туристские деревянные, лыжные палки) – 15 шт.;
22. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.

Информационно-методическое обеспечение

Для достижения поставленных программой целей и задач необходимо соблюдать общепринятые педагогические принципы: наглядности, сознательности и активности, постепенного повышения требований, систематичности, доступности и индивидуализации, всесторонности развития.

Наглядность. Успешному освоению учебного материала способствует наглядное ознакомление с туристским снаряжением и инвентарем, картографическим материалом, техникой туризма, работой туристско-краеведческого объединения и отдельных воспитанников. Педагогу необходимо использовать учебные плакаты, специально изготовленные модели, макеты. Учащиеся вместе с педагогом должны выходить (выезжать) на туристские слеты и соревнования для ознакомления с действиями туристов-спортсменов на трассах соревнований по технике туризма.

Сознательность и активность. Применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения.

Постепенное повышение требований. Строгое соблюдение последовательности обучения техническим элементам туризма. Соответствие предлагаемых дистанций по возрасту и уровню подготовки учащихся.

Систематичность. Процесс овладения разнообразными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у учащихся должны проходить в строго логическом порядке и взаимосвязи.

Доступность и индивидуализация. Доступность осуществляется дозированием тренировочных нагрузок, наличием нескольких ступеней сложности применяемых упражнений-тренажеров и тренировочных дистанций. Программа предусматривает возврат к прошедшему материалу для осуществления контроля усвоения и обучения отстающих учащихся.

Всесторонность развития. Осуществляется путем комплексного развития всех физических качеств и овладения техникой туризма, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов:

- опросы;
- самостоятельные работы;
- сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической и специальной подготовке;
- зачётные задания по пройденным темам в форме тестирования и выполнения практических заданий;
- прохождение дистанции похода выходного дня или мини-похода с выполнением заданий на маршруте;
- участие в соревнованиях и туристских слетах;
- выполнение установленных нормативов для получения спортивных разрядов и (или) значков «Первый поход», «Юный путешественник», «Юный турист России» и «Турист России».

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

В течение учебного года по определению уровня усвоения программы учащимися осуществляется три диагностических среза:

Входящая, промежуточная и итоговая диагностика (приложение № 2 к программе)

Входящая диагностика

Проводится в начале года посредством бесед, анкетирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

В течение учебного года проводится **текущий контроль**. После изучения каждой темы учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. Предлагаются контрольные тесты, выполнение практических заданий.

Итоговая диагностика

Проводится в конце учебного года (тестирование, знание правил по спортивному ориентированию, соревнования) 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/ количество баллов	Параметры	Показатели
Высокий уровень	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.
Средний уровень/	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.
Низкий уровень	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.

Анализ промежуточной/итоговой диагностики знаний обучающихся

Объединение: «Туристское многоборье»

Год обучения: _____

Группа: _____

Учебный год: _____

Педагог дополнительного образования: _____

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Низкий (3-8 б.)	Средний (9-12 б.)	Высокий (13-15 б.)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы (в %):

высокий уровень - ___ обучающихся (___%),

средний уровень - ___ обучающихся (___%),

низкий уровень - ___ обучающихся (___%).

Список литературы

Список литературы для детей

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Асташкин И.А. Спортивный туризм как метод развития общей выносливости у детей среднего школьного возраста // Проблемы педагогики. – 2018. – № 4 (36). – С. 35-40.
3. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
4. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
- Говорухин А.М. Справочник по военной топографии. –М.: Изд-во МО СССР, 1980
5. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
6. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
7. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме : монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
8. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
9. Каменец А.В., Кирова М.С., Урмина И.А. Молодежный социальный туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / под общ. ред. А. В. Каменца. - 2-е изд., испр. и доп., 2017.
10. Каменец А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
11. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
13. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963— 2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
14. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009.
15. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе:
16. Учебно-методическое пособие — М.: МосгорСЮТур, 2011.
17. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
18. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.- М.: Просвещение, 1989.
19. Менчуков А.М. В мире ориентиров. – М.б Недра, 1986.
20. Основы медицинских знаний./Под ред. М.И.Горелова. М.:Просвещение, 1991.
21. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М: Физкультура и спорт. 1990 г.
23. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждённые приказом Минспорта России от 22.04.2021 № 255.
24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»
25. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму утверждённый протоколом Президиума ФСТР от 31.08.2020 г.

26. Ривкин Е.Ю. Рекомендации участникам туристических походов. – М.: СОУО, 1998.

Список литературы для педагогов

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
2. Асташкин И.А. Спортивный туризм как метод развития общей выносливости у детей среднего школьного возраста // Проблемы педагогики. – 2018. – № 4 (36). – С. 35-40.
3. Вайндорф-Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей и подростков : учебное пособие для прикладного бакалавриата. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
4. Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. Ежеквартальный научно-методический журнал. — М.: МОО МАДЮТиК.
- Говорухин А.М. Справочник по военной топографии. –М.: Изд-во МО СССР, 1980
1. Детский туризм в России. Очерки истории 1918-1998 гг. / под ред. Константинова Ю.С. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
- Дитятнев Е. Памятка организатора туристской работы. – М: Профиздат.1963 г.
6. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
7. Дрогов И.А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме : монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
8. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
9. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М: Физкультура и спорт. 1988 г.
10. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. – М: Физкультура и спорт. 1989 г.
11. Каменец А.В., Кирова М.С., Урмина И.А. Молодежный социальный туризм : учебное пособие для академического бакалавриата / под общ. ред. А. В. Каменца. - 2-е изд., испр. и доп., 2017.
12. Каменец А.В., Урмина И.А., Заярская Г.В. Основы культурно-досуговой деятельности: учебник для академического бакалавриата / под науч. ред. А. В. Каменца. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
13. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму. — М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
15. Константинов Ю.С. Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963— 2013 гг.): монография. — ЦНПРО, 2013.
16. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2009.
17. Константинов Ю.С., Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе:
18. Учебно-методическое пособие — М.: МосгорСЮТур, 2011.
19. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
20. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.- М.: Просвещение, 1989.
21. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования. – М: Профиздат. 1984 г.
22. Константинов Ю.С. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М: ЦДЮТЭ. 1986 г.
23. Кодыш Э.Н. Пешеходный туризм. Техника преодоления препятствий: Методические рекомендации. – М.: МосгорСЮТур, 1995
24. Менчуков А.М. В мире ориентиров. – М.6 Недра, 1986.
25. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в активных формах туристско-краеведческой деятельности

ФГБОУ ДО «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», январь 2016 года.

26. Основы медицинских знаний./Под ред. М.И.Горелова. М.:Просвещение, 1991.
27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М: Физкультура и спорт. 1990 г.
29. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
30. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждённые приказом Минспорта России от 22.04.2021 № 255.
31. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства экономического развития Российской Федерации от 19.12.2019 № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий».
32. Постановление Правительства РФ от 3 марта 2017 г. N 252 "О некоторых вопросах обеспечения безопасности туризма в Российской Федерации".
33. Приказ № 42 от 30.01.2019 "Об утверждении Порядка информирования территориальных органов МЧС России о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу, и Порядка хранения, использования и снятия с учета территориальными органами МЧС России информации о маршрутах передвижения, проходящих по труднодоступной местности, водным, горным, спелеологическим и другим объектам, связанных с повышенным риском для жизни, причинением вреда здоровью туристов (экскурсантов) и их имуществу". (Зарегистрировано в Минюсте РФ 25.02.19 № 53880).
34. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму утверждённый протоколом Президиума ФСТР от 31.08.2020 г.
35. Ривкин Е.Ю. Рекомендации участникам туристических походов. – М.: СОУО, 1998.
36. Русский турист. (Сборник нормативных документов по спортивному туризму. – М.: ТССР.
37. Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей/Составитель Константинов Ю.С. - М.: ООО «Сам Полиграфист», 2019.
38. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года.

Интернет-ресурсы

1. <https://studfiles.net/preview/3355890/> Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1981.
2. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001737778> Волович В.Г. Академия выживания. – М., ТОЛК, 1996.
3. www.lescdod.ru/.../instrukcii/instrukcii_po_TV.doc Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. http://tourlib.net/books_tourism/lukoyanov.htm Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. – М., ФиС, 1988.
5. https://korunb.nlr.ru/queries_catalog.php?rid=672 - виртуальная библиотека

Программа воспитания

- **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- 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;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

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

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	День тренера	30 октября	Беседа
2	День народного единства	4 ноября	Беседа
3	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
4	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
5	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»
6	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
7	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
8	День космонавтики	12 апреля	Беседа
9	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»
10	День Мурманской области	28 мая	Викторина

**Календарный учебный график на 2026-2027 уч.г.
Объединение «Туристское многоборье» группа 1 года обучения**

Педагог: _____

Количество учебных недель: 36

Режим проведения заочных занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2026, 01-08.01 2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2026 года по 02 ноября 2026 года;
- зимние каникулы – с 29 декабря 2026 года по 10 января 2027 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2027 по 29 марта 2027;
- летние каникулы – с 25 мая по 31 августа 2027 года.

№ п/п	Месяц	Чис-ло	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			теория	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Туризм – средство познания своего края.		Беседа
2.	Сентябрь			теория	2	Воспитательная роль туристского многоборья.		Беседа
3.	Сентябрь			теория	2	Правила размещения предметов в рюкзаке		
4.	Сентябрь			теория практика	2	Перечень личного снаряжения		
5.	Сентябрь			практика	2	Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения.		
6.	Сентябрь			практика	2	Уход за снаряжением, его ремонт.		

7.	Сентябрь			практика	2	Распределение снаряжения между членами команды, участниками похода.		
8.	Сентябрь			теория	2	Туристский быт. Привалы и ночлеги		
9.	Сентябрь			практика	2	Рисовка и чтение топографических знаков.		
10.	Сентябрь			теория	2	Групповое снаряжение, требования к нему.		
11.	Сентябрь			практика	2	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		
12.	Сентябрь			теория	2	Определение цели, задач и выбор района похода		
13.	Сентябрь			практика	2	Изучение района похода		
14.	Октябрь			теория	2	Типы и назначение костров. Правила разведения костра		
15.	Октябрь			практика	2	Прокладывание маршрутов на топографических картах.		
16.	Октябрь			практика	2	Питание в туристском походе		
17.	Октябрь			теория	2	Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.		
18.	Октябрь			практика	2	Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода		
19.	Октябрь			практика	2	Приготовление пищи на костре.		
20.	Октябрь			практика	2	Туристские должности в группе.		
21.	Октябрь			теория	2	Должностное самоуправление в спортивном туризме.		Поход
22.	Октябрь			теория	2	Порядок передвижения группы на маршруте		
23.	Октябрь			теория	2	Общая характеристика естественных препятствий.		

24.	Октябрь			практика	2	Движение группы по дорогам, тропам, по пересеченной местности		
25.	Октябрь			практика	2	Отработка движения группы колонной.		
26.	Октябрь			практика теория	2	Техника безопасности в туристских походах и на соревнованиях		
27.	Ноябрь			теория практика	2	Правила туристских слетов и соревнований		
28.	Ноябрь			теория	2	Основные виды лыжных дисциплин.		
29.	Ноябрь			практика	2	Подбор лыжного инвентаря.		
30.	Ноябрь			практика	2	Подготовка лыж к походам и соревнованиям.		
31.	Ноябрь			практика	2	Обучение технике передвижения на лыжах различными		
32.	Ноябрь			практика теория	2	Роль топографии и топографических карт. Работа с картами различного масштаба.		
33.	Ноябрь			теория	2	Изучение топографических знаков по группам.		
34.	Ноябрь			теория	2	Основные направления на стороны горизонта.		Игра
35.	Ноябрь			практика	2	Построение на бумаге заданных азимутов.		
36.	Ноябрь			практика	2	Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков		тест
37.	Ноябрь			практика	2	Ориентирование карты по компасу		
38.	Декабрь			практика	2	Способы измерения расстояний на местности и на карте		
39.	Декабрь			практика	2	Ориентирование на местности с помощью карты в походе.		
40.	Декабрь			практика	2	Разработка маршрута туристского похода с помощью карты.		

41.	Декабрь			теория	2	Определение азимута по солнцу в разное время дня.		
42.	Декабрь			практика	2	Упражнения по определению азимута.		
43.	Декабрь			теория практика	2	Климат, растительность и животный мир родного края Знакомство с картой своего края.		
44.	Декабрь				2	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.		
45.	Декабрь				2	Транспортировка пострадавшего.		
46.	Декабрь				2	Изготовление транспортных средств из подручных материалов.		
47.	Декабрь				2	Основные приемы самомассажа.		
48.	Декабрь			теория практика	2	Законодательство по охране природы. Знакомство с краеведческими объектами		
49.	Декабрь			теория	2	Понятие о гигиене. Здоровый образ жизни.		Участие в соревнованиях «Первая помощь»
50.	Декабрь			практика	2	Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем.		
51.	Январь			теория	2	Способы обеззараживания питьевой воды.		
52.	Январь			практика	2	Формирование походной медицинской аптечки.		
53.	Январь			теория	2	Тепловой и солнечный удар, ожоги		
54.	Январь			теория	2	. Пищевые отравления и желудочные заболевания.		
55.	Январь			теория	2	Тепловой и солнечный удар, ожоги.		
56.	Январь			практика	2	Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.		
57.	Январь			практика	2	Первая помощь утопающему, обмороженному,		тест

						пораженному электрическим током.		
58.	Январь			практика	2	Способы обеззараживания питьевой воды.		
59.	Январь			практика	2	Обработка ранок и ссадин.		
60.	Январь			практика	2	Наложение простейших повязок.		
61.	Февраль			практика	2	Обработка ран.		
62.	Февраль			практика	2	Наложение ватно-марлевой повязки.		
63.	Февраль			практика	2	Наложение жгута.		
64.	Февраль			практика	2	Способы транспортировки и переноски пострадавшего.		
65.	Февраль			практика	2	Изготовление носилок, волокуш.		
66.	Февраль			практика	2	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего.		
67.	Февраль			теория	2	Краткие сведения о строении человеческого организма.		
68.	Февраль			теория	2	Основная задача общей физической подготовки.		
69.	Февраль			практика	2	Организация страховки и само страховки.		
70.	Февраль			практика	2	Безопасность при организации страховки, само страховки.		
71.	Февраль			практика	2	Организация вертикальных и горизонтальных перил		
72.	Февраль			практика	2	Силовые упражнения.		
73.	Март			практика	2	Техника скалолазания.		Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма
74.	Март			практика	2	Командные игры в спортивном зале.		
75.	Март			практика	2	Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу.		
76.	Март			практика	2	Силовые упражнения.		
77.	Март			практика	2	Основы скалолазания.		
78.	Март			теория практика	2	Спуск «дюльфером».		

79.	Март			теория практика	2	Упражнения на развитие гибкости.		
80.	Март			теория практика	2	Силовые упражнения.		
81.	Март			теория	2	Техника скалолазания.		
82.	Март			практика	2	Командные игры в спортивном зале.		
83.	Март			практика	2	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.		
84.	Март			практика	2	Спортивные игры.		
85.	Март			практика	2	Упражнения на развитие выносливости.		
86.	Апрель			практика	2	Кроссовая подготовка.		
87.	Апрель			практика	2	Упражнения на развитие силы и скорости.		
88.	Апрель			практика теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм		
89.	Апрель			теория	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях)		
90.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях		
91.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях		
92.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях		
93.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
94.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
95.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
96.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
97.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
98.	Апрель			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		

99.	Май			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
100.	Май			практика	2	Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма
101.	Май			практика	16	Туристский пешеходный двухдневный поход		Зачетный поход

**Календарный учебный график на 2026-2027 уч.г.
Объединение «Туристское многоборье» группа 2 года обучения**

Педагог: _____

Количество учебных недель: 36

Режим проведения заочных занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2026, 01-08.01 2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2026 года по 02 ноября 2026 года;
- зимние каникулы – с 29 декабря 2026 года по 10 января 2027 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2027 по 29 марта 2027;
- летние каникулы – с 25 мая по 31 августа 2027 года.

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
102.	Сентябрь			теория	2	(Тема № 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. (Тема № 2) Нормативные документы по спортивному туризму.		Беседа
103.	Сентябрь			теория	2	Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий.		Беседа
104.	Сентябрь			теория практика	2	Воспитательная роль туристского многоборья.		
105.	Сентябрь			теория	2	(Тема № 3) Карты для туризма и спорта. Масштабы карт.		
106.	Сентябрь			практика	2	Условные знаки топографических и спортивных карт.		
107.	Сентябрь			теория	2	Измерение расстояний по карте и на местности.		

108.	Сентябрь			практика	2	Изображение рельефа на картах.		
109.	Сентябрь			теория	2	Работа с компасом. Азимут.		
110.	Сентябрь			практика	2	Рисовка и чтение топографических знаков.		
111.	Сентябрь			теория	2	Расстояние и азимуты.		
112.	Сентябрь			практика	2	Правила соревнований по ориентированию.		
113.	Сентябрь			теория	2	Виды ориентирования на местности. Техника ориентирования на местности.		
114.	Сентябрь			практика	2	Техника ориентирования на местности. Ориентирование в спортивном походе.		
115.	Октябрь			теория	2	Способы ориентирования по легендам.		
116.	Октябрь			практика	2	Прокладывание маршрутов на топографических картах.		
117.	Октябрь			практика	2	Движение на различных участках местности, ландшафтах.		
118.	Октябрь			практика	2	Действия в случае потери ориентировки.		
119.	Октябрь			практика	2	Виды ориентирования на местности		
120.	Октябрь			теория	2	Правила соревнований по ориентированию		
121.	Октябрь			практика	2	Топографическая съемка местности.		
122.	Октябрь			теория	2	(Тема № 4) Должностное самоуправление в спортивном туризме.		Поход
123.	Октябрь			практика	2	Организация бивачных работ.		
124.	Октябрь			теория	2	Снаряжение для походов.		
125.	Октябрь			практика	2	Подготовка и укладка снаряжения.		

126.	Октябрь			теория	2	Уход за снаряжением и его ремонт		
127.	Октябрь			практика	2	Снаряжение для соревнований		
128.	Ноябрь			теория	2	Использование специального снаряжения и техника безопасности.		
129.	Ноябрь			практика	2	Питание в спортивных походах		
130.	Ноябрь			практика	2	Раскладка питания в походах разной сложности.		
131.	Ноябрь			практика	2	Составление меню.		
132.	Ноябрь			практика	2	Общественно полезная работа в походе.		
133.	Ноябрь			практика	2	Режим туриста, спортсмена.		
134.	Ноябрь			теория	2	(Тема № 5) Родной край, его природные особенности		
135.	Ноябрь			теория практика	2	Туристские возможности родного края. Экскурсионные объекты родного края, музеи.		Игра
136.	Ноябрь			практика	2	Краеведческие наблюдения в походе.		
137.	Ноябрь			практика	2	Краеведение на туристских соревнованиях.		тест
138.	Ноябрь			практика	2	Охрана окружающей среды туристами. (Тема № 6) Личная гигиена туристов.		
139.	Декабрь			практика	2	Профилактика заболеваний и травм.		
140.	Декабрь			практика	2	Состав медицинской аптечки.		
141.	Декабрь			практика	2	Хранение и транспортировка медицинской аптечки. Основы анатомии.		

142.	Декабрь			теория	2	Пропорции человеческого тела и его развитие.		
143.	Декабрь			практика	2	Опорно-двигательная система человека.		
144.	Декабрь			теория	2	Оказание первой помощи. Признаки заболеваний и травм.		
145.	Декабрь				2	Наложение жгута, ватно-марлевой повязки.		
146.	Декабрь				2	Транспортировка пострадавшего.		
147.	Декабрь				2	Изготовление транспортных средств из подручных материалов.		
148.	Декабрь				2	Основные приемы самомассажа.		
149.	Декабрь				2	Врачебный контроль и самоконтроль.		
150.	Декабрь				2	Участие в соревнованиях «Первая помощь»		Участие в соревнованиях «Первая помощь»
151.	Декабрь				2	Травмы головы.		
152.	Январь				2	Переломы конечностей и ушибы.		
153.	Январь				2	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование		
154.	Январь				2	(Тема № 7) Правила безопасности.		
155.	Январь				2	Правила безопасности при занятиях спортом.		
156.	Январь			теория	2	Действия в аварийной ситуации.		
157.	Январь			практика	2	Действия в аварийной ситуации		
158.	Январь			теория практика	2	Правила поведения в общественных местах и транспорте		тест

159.	Январь			теория практика	2	(Тема № 8) Виды туристского многоборья.		
160.	Январь			практика	2	Узлы, применяемые в туризме		
161.	Январь			теория практика	2	Турист, спортсмен, команда.		
162.	Февраль			теория	2	Технические этапы пешей дистанции.		
163.	Февраль			практика	2	Оборудование этапов, разметка дистанции.		
164.	Февраль			теория	2	Техника и тактика пешего туристского многоборья.		
165.	Февраль			практика	2	Прохождение различных технических этапов.		
166.	Февраль			теория	2	Технические этапы лыжной дистанции.		
167.	Февраль			практика	2	Подготовка снаряжения и лыж.		
168.	Февраль			теория	2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья.		
169.	Февраль			практика	2	Прохождение различных технических этапов.		
170.	Февраль			теория	2	Организация страховки и самостраховки.		
171.	Февраль			теория	2	Безопасность при организации страховки, самостраховки.		
172.	Февраль			практика	2	Организация вертикальных и горизонтальных перил		
173.	Февраль			практика	2	Отработка навыков переправы первого участника.		
174.	Март			практика	2	Организация челнока на переправах.		Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма
175.	Март			теория	2	(Тема № 9) Подготовка к пешеходному походу. Подготовка к лыжному походу.		
176.	Март			практика	2	Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу.		
177.	Март			теория практика	2	Привалы и ночлеги		
178.	Март			теория практика	2	Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту.		
179.	Март			теория практика	2	. Режим походного дня. Разбивка и сворачивание лагеря в походных условиях.		

180.	Март			теория практика	2	Подведение итогов похода. Оформление разделов отчета о походе по должностям.		
181.	Март			теория практика	2	(Тема № 10) Влияние физических упражнений на организм.		
182.	Март			теория	2	Техника скалолазания.		
183.	Март			практика	2	Командные игры в спортивном зале.		
184.	Март			практика	2	Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности.		
185.	Март			теория	2	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.		
186.	Март			практика	2	Специальная физическая подготовка.		
187.	Апрель			практика	2	Кроссовая подготовка.		
188.	Апрель			практика	2	Упражнения на развитие силы и скорости.		
189.	Апрель			практика	2	Лёгкая атлетика. Прыжки и ускорения.		
190.	Апрель			теория	2	Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам.		
191.	Апрель			практика	2	Основы скалолазания.		Тестирование
192.	Апрель			практика	2	Спуск «дюльфером».		
193.	Апрель			практика	2	Прием контрольных нормативов.		
194.	Апрель			практика	2	(Тема № 11) Зачетные соревнования по туристскому многоборью.		
195.	Апрель			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
196.	Апрель			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
197.	Апрель			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
198.	Апрель			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
199.	Апрель			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		
200.	Май			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		

201.	Май			практика		Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях.		Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма
202.	Май			практика	16	Туристский пешеходный двухдневный поход		Зачетный поход

Входная диагностика

Входное анкетирование

ФИО _____
 ОО _____ Класс _____ возраст _____

№ п/п		
1 ю.	Почему Вы решили посещать занятия? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. по необходимости; 2. по желанию; 3. от скуки или интереса; 4. другое (напишите)
2.	Хотите ли Вы участвовать в соревнованиях? Подчеркните правильный для Вас ответ	1. да; 2. нет; 3. не знаю; 4. другое (напишите)
3.	Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе? (перечислите)	
4.	Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься? Подчеркните выбранный Вами ответ	1. пешеходный; 2. лыжный; 3. спортивное ориентирование; 4. соревнования по пешеходному туризму; 5. соревнования по лыжному туризму; 6. школа безопасности; 7. другие (напишите)
5.	Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?	1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 2. медицинскую (первую медицинскую помощь); 3. иную (напишите)
6.	6. Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»?	Допишите фразу Я – патриот России – это значит, что
7.	Каким еще видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?	Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –

«Общая 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)	10	8.7	10.5-11.1	7	6.7	6.1-5.5	5.1
		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	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.	10	8.8	8.5-7.9	7.6	9.3	9.0-8.4	8.1
		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	8.6	8.3-7.7	7.4	9.4	9.1-8.5	8.2
Выносливость	6-ти минутный бег (м)	10	850	1100-1200	1250	650	950-1000	1100
		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	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
		10	4	6-10	12	6	8-12	14

Гибкость	Наклон вперёд 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	6	8-12	14	8	11-17	20
Силовые	Прыжок длину места	10	135	152-180	190	113	128-152	167
		11 - 12	148	169-190	201	121	133-153	165
		10 - 13	139	161 - 181	193	132	145 - 167	180
		14	156	174 -192	209	133	150 -178	195
		15	165	182-210	220	143	158-182	197
		16	178	199-219	231	151	163-183	195

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на снарядах (перекладинах, брусках, канате и другие).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. Упражнения без предметов индивидуально и в парах.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения лежа на спине, лицом вниз: сгибание, поднимания и опускание ног.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза.

Приседания, махи, прыжки, выпады, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и другие упражнения.

Ходьба (на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени, в полуприседе, в приседе).

Бег (вперед, назад, влево, вправо, галопом, на носках, с изменением направления движения и скорости).

Упражнения с гантелями и скакалками.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекуты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки.

Перекуты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекуты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекуты в сторону согнувшись с поворотом на 180 град.

Из седа ноги врозь с захватом за ноги.

Из положения на коленях перекуты вперед прогнувшись.

Перекуты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки.

«Мост» с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие, длинные дистанции, из различных исходных положений, по пересечённой местности. Прыжки в длину, в высоту.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, баскетбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабления мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.
2. Подскоки вверх.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
13. Стойка на голове.
14. Стойка на руках у опоры.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
18. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота.

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег.

10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов
13. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.
14. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.
15. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость

Кроссовый бег. Лыжи. Плавание. Спортивные игры.

Промежуточная диагностика

1. Составьте список личного снаряжения для двухдневного похода:

2. Составьте список группового снаряжения для двухдневного похода:

3. Дайте определение специального туристского снаряжения:

4. Перечислите основные требования к походной обуви:

5. О каком виде закаливания идет речь: «Благодаря переменному воздействию на организм высоких и низких температур, стенки наших кровеносных сосудов становятся более эластичными, обменные процессы в организме активируются, происходит укрепление защитных функций организма.

6. Выберите органы, относящиеся к центральной нервной системе:

Спинальный мозг, сердце, щитовидная железа, головной мозг, тонкий кишечник, легкие.

7. Какая кровь разносит по организму кислород?

- а) Венозная
- б) Капиллярная
- в) Артериальная

8. Назовите 3 природных продукта, обладающих антибактериальными свойствами:

1. _____ 2. _____ 3. _____

9. Назовите повреждение, появляющееся в результате продолжительного трения или давления на кожу:

10. Вывих это:

- а) Деформация кости
- б) Смещение суставных концов костей
- в) Укорочение конечности

11. Определите, кто укусил пострадавшего по симптомам:

а) 1-2 глубокие ранки, кровотечение отсутствует (кровь быстро запеклась в ранках) сильный отек, посинение вокруг места укуса, боль, тошнота, озноб, повышение температуры тела, рвота, падение артериального давления, головокружение, озноб, судороги, в тяжелых случаях – потеря сознания.

б) Жало в месте укуса, боль, отек, зуд, жжение, высыпает сыпь, иногда возникает отек даже на тех участках кожи, что расположены далеко от места укуса. У некоторых общее состояние быстро ухудшается, развивается одышка, головокружение, случается и потеря сознания.

12. Как правильно вытащить жало пчелы из места укуса?

- а). Выдавить пальцами.
- б). Вытащить пальцами.
- в). Вытащить пинцетом.
- г). Подцепить иглой и вытащить пальцами.

13. К чему относятся следующие меры: Проводиться поверх одежды и обуви, конечности придается положение, при котором максимально расслаблены мышцы, обездвиживаются минимум 2 сустава выше и ниже перелома.

14. Из чего можно сделать закрутку:

- а) Из веревки.
- б) Из бинта.
- в) Из проволоки.
- г) Из полоски ткани.

15. К какой категории относятся следующие средства походной медицинской аптечки: Средства: Бинт марлевый, вата гигроскопическая, пластырь, бинт эластичный.

16. Выберите меры по оказанию первой помощи при солнечном ударе:

Удалить из зоны перегревания, уложить на открытой площадке в тени, дать согревающее питье, освободить от верхней одежды, смочить лицо холодной водой, укутать, похлопать по груди мокрым полотенцем, положить на голову пузырь с холодной водой, растереть с использованием согревающей мази, часто обмахивать, дать понюхать р-р аммиака, вызвать бригаду скорой помощи, иммобилизовать пострадавшую часть тела, сделать согревающий компресс на грудную клетку, растереть конечности руками.

Итоговая диагностика

1. На какое количество категорий подразделяются маршруты в спортивном туризме:

- а) 4 б) 5 в) 6

2. Какое из определений верное:

а) Участвующие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» туристские группы могут проходить маршруты в различных географических районах.

б) Участвующие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» туристские группы могут проходить разные маршруты в одном географическом районе.

в) Участвующие в соревнованиях по группе дисциплин «маршрут» туристские группы могут проходить только один и тот же маршрут.

3. Вставьте недостающие слова в определение: «Местом проведения соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» может быть:

а) _____ среда.

б) _____ рельеф.

4. Подчеркните основные принципы определения результатов соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»:

Время прохождения, погодные условия, штрафные баллы, бонусные баллы, сумма времени прохождения и штрафных баллов, разница времени прохождения и штрафных баллов.

5. По истечении какого периода времени после опубликования результат соревнований по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» считается утвержденным, если не подан протест:

- а) 1 час б) 2 часа в) ½ часа.

6. Какой из перечисленных этапов туристского многоборья нельзя преодолевать без рукавиц?

а) Горизонтальная навесная переправа.

б) Траверс.

в) Спуск по вертикальным перилам.

г) Подъем по вертикальным перилам.

д) Наклонная навесная переправа.

е) Бревно.

ж) Маятник.

7. Как называется документ, подтверждающий спортивную квалификацию участников соревнований?

Ответ:

8. Сколько классов дистанций в соревнованиях по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция»?

- а) 2 б) 6 в) 5

9. Минимальный возраст для прохождения короткой дистанции 1 класса:

- а) 8 лет б) 10 лет в) 12 лет

10. Подчеркните личное специальное снаряжение туриста-спортсмена для дистанции:

Страховочная система, расческа, карабин, рюкзак, поварешка, налобный фонарь, газовая горелка, жумар, кружка, самостраховка, каска, кошки, спусковая восьмерка, хобба, веревочная петля, носилки, скальный молоток, перчатки трикотажные, надфиль, тарелка, самостраховочная петля из репшура, ложка, полотенце, палатка, солнцезащитные очки, треккинговые палки, ледоруб, накидка на рюкзак, мыло, иголки и нитки, рукавицы брезентовые, гамаша, веревка, нож складной, волокуши, ветровка, трос, котелок, крючья.

11. Металлическая литая деталь, повторяющая по форме цифру «восемь» это:

- а) Устройство для спуска. б) Устройство для передвижения по горизонтальным перилам.
в) Устройство для подъема.

12. Какие узлы используются для пристегивания участника к страховочной веревке:

Булинь, встречная восьмерка, восьмерка петля, проводник, встречный проводник, двойной проводник, простой штык, грепвайн, австрийский проводник, схватывающий.

Ответ: _____

13. Устройство для подъема по вертикальным перилам, в основе конструкции которого лежит эксцентрик с шипами это:

а) Блок-ролик. б) Спусковая восьмерка. в) Жумар.

14. Для чего предназначены петельки по бокам страховочной системы:

а) Для подвески спускового устройства. б) Для развески «легкого» снаряжения: карабинов, оттяжек и т.п. в) Для подвески рюкзака.

15. Подчеркните продукты для меню спортивного похода продолжительностью 3-5 дней: Молоко пастеризованное, консервы рыбные, овощи, зелень, рыба, зеленый горошек, шоколад, сухофрукты, макароны, карамель, масло сливочное, мясо, сухари, сгущенка, масло топленое, ягоды, какао порошок, консервы мясные, кукуруза в початке, крупы, колбаса «докторская», пряники, молоко сухое, сыр, сметана, пирожки с капустой, фрукты, крахмал, кетчуп, кукуруза консервированная, печенье, майонез, морская капуста консервированная, кисель в брикетах, приправы, соль, сахар, хлеб, варенье, конфеты шоколадные.

16. Выберите оптимальный режим переходов во время движения в походе:

а) 3 часа движения и 3 часа отдыха на привалах. б) 40-50 минут движения и 5-10 минут отдыха на малых привалах в) 15 минут движения и 15 минут отдыха на малых привалах.

17. Подчеркните 10 факторов, влияющие на лавиноопасность снежного склона:

Скальные выступы на склоне, резкое потепление, резкое похолодание, ясная погода, крутизна склона 80 и более градусов, падение давления, осадки (метель, снегопад, дождь), первые 2 дня после снегопада, крутизна склона от 30 до 60 градусов, с глубиной снега от 30 см, вогнутость склона, наличие снежных надувов и карнизов, раннее утро, продольные углубления на склоне, теневая сторона склона, сотрясение склона, наличие льда.

18. Подъем по затяжным склонам на лыжах осуществляется:

а) В «лоб» б) Серпантинном

19. Экспертную оценку запланированного туристского похода может осуществлять:

а) Администрация учреждения, на базе которого формируется группа туристов.
б) Маршрутно-квалификационная комиссия.
в) Дежурная смена поисково-спасательной службы.

20. Отчет туристической группы о проделанном походе должен содержать:

а) Материалы, подтверждающие _____
б) Материалы, подтверждающие _____
в) _____ маршрута.

21. Соедините стрелками описание масштаба с его обозначением:

Обозначение масштаба	Описание масштаба
1:1 000 000	2 км в 1 см
1:25 000	100 м в 1 см
1:100 000	10 км в 1 см
1:500 000	1 км в 1 см
1:50 000	250 м в 1 см
1:200 000	500 м в 1 см
1:10 000	5 км в 1 см

22. Найдите ошибочное утверждение: «Спортивная карта отличается от топографической:

а) Меньшим масштабом. б) Большим масштабом.

23. Вставьте в определение недостающие слова:

«Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи _____ и _____ должны пройти _____, расположенные на _____».

24. Азимут отсчитывается:

а) По часовой стрелке.

б) В любом направлении, принимая за значение острый угол между направлениями на север либо на юг и направлением на какой-либо удаленный предмет.

в) Против часовой стрелки.

25. Впишите в определение прибора недостающие слова:

«Курвиметр состоит из _____ ролика на _____ и _____ пройденного количества _____».

26. Напишите культурные объекты и памятные места, известные памятники и памятники природы Мурманской области:

27. Составьте маршрут экскурсии по своему населённому пункту с посещением 5 объектов:

Практические задания к разделу «Специальная физическая подготовка» (для всех возрастных групп)

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 движений. 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; разжигание костра и пережигание нити; спуски и подъемы по наведенным перилам, в том числе по песчаным склонам, а также, траверс склона на самостраховке; преодоление маршрута на стенке скалодрома.

Тестовые и практические задания к разделу «Основы туристской подготовки»**Тема: «Личное и групповое туристское 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?

Тест по теме: «Организация туристского быта».

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 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: «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 (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

тесты по теме	Номер вопроса (теста) и варианты ответа
Организация туристского быта	1-а,б; 2- а,б; 3-г; 4-б; 5-в; 7-в,г; 8-г
Техника безопасности	1-б,в; 2-б; 3-б; 4-а; 5-а,в;6-в; 7-б

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.

Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Все задания выполняются на практике

Из общего состава участников выбираются 3 человека - эксперта, остальные делятся на 2 команды и выполняют задания. Эксперты оценивают. Действия.

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.