

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Мурманской области  
«Мурманский областной центр дополнительного образования  
«Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от 05.05.2021 № 35

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГАУДО МО  
«МОЦДО «Лапландия»  
от 05.05.2021 № 572

Директор  С.В. Кулаков

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ЗАТО г. Североморск  
СОШ № 11 \_\_\_\_\_ Л.А. Мынзул

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЫЖНЫЙ ТУРИЗМ»

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

Составители:  
**Халецкий Сергей Викторович,**  
педагог дополнительного образования,  
**Старичкин Дмитрий Евгеньевич,**  
заведующий отделом «Региональный центр  
детско-юношеского туризма и краеведения»

Мурманск  
2021

### **Пояснительная записка**

**Направленность** (профиль) программы: 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 09.11.2018 № 196 «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 СП2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Актуальность программы обусловлена** Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в Мурманской области, на 2019-2021 годы, утвержденным приказом Министерства образования и науки Мурманской 08.1.2019 № 1618, и Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р. Программа позволит познакомиться с таким видом туризма как лыжные походы. Для детского коллектива лыжный поход с организацией зимних ночёвок в шатре с печкой становится источником ярких впечатлений и незабываемого опыта. В непростых зимних условиях обучающиеся лучше узнают себя и своих товарищей, закаляются духовно и физически, оказываются участниками большого и важного дела, вызывающего большой интерес и уважение сверстников. Организация и осуществление лыжного путешествия становятся для участников увлекательным и познавательным приключением. В таких условиях учащиеся охотно впитывают неписанные законы кодекса чести путешественника: честность, дружба, умение радоваться красоте окружающего мира. Выстраивается здоровая система ценностей, формируется уверенный и оптимистичный взгляд в будущее. Осваивая данную программу, юные туристы не только расширяют свой кругозор и знакомятся с родным краем в его зимней красоте, но и развивают широкий набор туристских навыков, необходимых в зимнем путешествии.

**Отличительные особенности программы:** программа предусматривает приобретение учащимися углубленных знаний о технике и тактике лыжного туризма, ориентировании на местности в зимних условиях, совершенствование техники зимнего полевого быта, проведение краеведческих наблюдений, оказания доврачебной помощи. Особенностью данной программы является расширение краеведческих знаний, которое включает знакомство как с уникальными культурно-историческими, так и с природными памятниками (охраняемыми территориями). Особое внимание уделено практике поисково-спасательных работ и поведению в экстремальных условиях. Программа позволяет уже на первом году обучения совершить лыжный поход 1 категории сложности. Район проведения и маршрут похода согласовывается с родителями учащихся. Лыжные путешествия требуют от участников и руководителей большого совместного труда, собранности, целеустремлённости и взаимодействия. Участники группы должны формировать дружескую атмосферу в команде для комфортного и безаварийного путешествия. Достигается это путём продолжительной совместной подготовки, регулярными тренировочными выездами и участием команды в туристских соревнованиях различного уровня, причём, не только лыжных. Работа в коллективе даёт обучающимся незаменимый опыт

социализации, совершенствующийся уже во взрослой жизни. Важным элементом занятий становятся соревнования на туристских дистанциях, продолжающиеся в течение всего периода обучения. Здесь ребята отрабатывают свои личные навыки и умения, например, на дистанции спортивного ориентирования, но также алгоритмы командной работы на технической дистанции. Итогом осуществлённых походов становится письменный и устный отчёт, предоставляемый маршрутно-квалификационной комиссии. Ценность отчёта определяется мерой участия в нем обучающихся, ведь именно в этом деле они проявляют свои интеллектуальные качества, умение формулировать свои мысли, выступать перед аудиторией.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для духовно-нравственного, личностного развития учащихся посредством приобщения к туристским путешествиям на лыжах.

#### **Задачи:**

##### **1 года обучения:**

##### **Обучающие:**

- ознакомление учащихся с историей лыжного туризма, его самобытной культурой;
- обучение участников команды специальным туристским навыкам;
- знакомство ребят с географией лыжных путешествий по России;
- освоение техники хождения на лыжах.

##### **Развивающие:**

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

##### **Воспитательные:**

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

##### **2 года обучения:**

##### **Обучающие:**

- формирование знаний о тактике и технике лыжного туризма;
- формирование навыков прохождения спортивных дистанций лыжного туризма и обеспечить приобретение опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения работать с картами, ориентироваться на местности, использовать при подготовке походов комплексные краеведческие характеристики;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, необходимые для обеспечения безопасности в походах и при работе на туристско-спортивных дистанциях;
- формирование навыков оказания первой помощи;
- расширение представлений об историко-культурных и природных особенностях Мурманской области.

##### **Развивающие:**

- развитие физических способностей: выносливость, силу, ловкость, гибкость, быстроту, координацию;

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

**Воспитательные:**

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

**Адресат программы:** программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 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.

**Форма реализации программы** – очная.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Объем программы:**

1 год обучения - 216 часов;

2 год обучения – 216 часов.

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

**Режим занятий**

1 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 2 раза в неделю 2 и 4 часа, 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа, 2 раза в неделю 2 и 4 часа, 3 раза в неделю по 2 часа.

**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 года обучения:**

**Личностные:**

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

**Метапредметные:**

- при составлении и защите отчётов о походе сформируется навык работы с информацией и её представлении аудитории;
- навык работы в команде;
- формирование собственного мнения и умения его обосновывать;

- технические знания и умения, позволяющие учащемуся планировать свою будущую профессиональную деятельность в таких сферах, как картография, промышленный альпинизм и спасательское дело.

**Предметные:**

- получение учащимися следующих навыков и знаний: туристская лыжная техника, туристские узлы и техника работы с верёвками, навыки ориентирования по карте и без неё, практическая и теоретическая информированность о современном туристском снаряжении и актуальных туристских маршрутах по регионам России;
- получение учащимися опыта участия в туристских соревнованиях, а также в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- получение учащимися опыта участия в степенных и категорийных лыжных туристских маршрутах.

**2 года обучения:**

**Личностные:**

- демонстрирует осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- руководствуется в поступках морально-нравственными нормами, проявляет к окружающим людям доброжелательность, эмпатию, проявляет волю в ситуациях преодоления, берет на себя ответственность для достижения планируемого результата;
- проявляет патриотические убеждения, разделяет демократические ценности, демонстрирует толерантность к этнической и национальной принадлежности;
- проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, умеет действовать с ситуации неопределенности.

**Метапредметные:**

- осуществляет целеполагание личной социальной и образовательной деятельности, выбирает продуктивные средства для её осуществления;
- планирует процесс развития личных достижений, осуществляет самоконтроль;
- реализует наиболее эффективные способы достижения результата личностного и физического развития.
- умеет вести предметную дискуссию, аргументировано отстаивает свою точку зрения, корректно комментирует мнения и поступки других, способен договариваться по вопросам общей значимости, готов к любой роли во время работы в команде;
- контролирует действия товарищей, оказывает помощь, поддержку, осуществлять страховку во время учебного процесса, дает адекватную и объективную оценку проделанной работе;
- конструктивно решает конфликты, принимает рациональные решения во время спорных моментов в условиях соревновательной и учебной деятельности;
- уверенно представляет индивидуальный и командный результат.
- уверенно владеет способами поиска необходимой информации, анализирует и презентует её, в том числе, с помощью современных гаджетов и цифровых ресурсов;
- осуществляет рефлекссию собственной и коллективной познавательной деятельности;
- предлагает решение проблем на творческом уровне.

**Предметные:**

- понимание роли и значения туризма в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития туризма, спорта.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий туризмом с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных туристических навыков, повышение функциональных возможностей основных систем организм

**Формы итоговой аттестации:** зачет, степенной или категорийный поход

**Формы диагностики результатов обучения:** тестирование на знание правил лыжного туризма, опросы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования, походы.

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1	-	Входная диагностика
2.	<b>Основы туристской подготовки</b>	<b>104</b>	<b>38</b>	<b>66</b>	Квест
2.1.	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	2	-	
2.2.	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.	9	3	6	
2.3.	Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.	12	6	6	
2.4.	Организация и подготовка лыжного похода.	6	2	4	
2.5.	Питание в зимнем путешествии.	6	4	2	
2.6.	Туристские должности в группе.	6	3	3	
2.7.	Тактика лыжного путешествия.	12	3	9	
2.8.	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.	9	3	6	
2.9.	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.	6	3	3	

	Психологические аспекты взаимоотношений в группе.				
2.10	Действие группы в аварийных ситуациях.	9	3	6	
2.11	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	9	0	9	
2.12	Лыжная подготовка, туристские ходы.	6	0	6	
2.13	Подведение итогов туристского путешествия.	6	6	0	
2.14	Туристские слеты и соревнования.	6	0	6	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста</b>	<b>45</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	Игра
3.1	Условные знаки.	6	3	3	
3.2	Земля и карта.	6	3	3	
3.3	Топографическая и спортивная карты.	3	1	2	
3.4	Компас. Работа с компасом.	3	3	0	
3.5	Измерение расстояний.	9	3	6	
3.6	Способы ориентирования.	6	3	3	
3.7	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	3	3	
3.8	Соревнования по ориентированию.	6	3	3	
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	Беседа
4.1.	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение.	6	3	3	
4.2.	Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ.	6	3	3	
4.3.	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ.	3	3	0	
4.4	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	9	3	6	
<b>5.</b>	<b>Основы гигиены и первая помощь.</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	Квест
5.1.	Личная гигиена туриста-лыжника, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	6	3	3	
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи.	9	3	6	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	3	1	2	
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	Сдача нормативов
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	3	3	0	
6.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	2	1	
6.3.	Физическая подготовка туриста-лыжника	3	1	2	

6.4.	Специальная физическая подготовка	6	3	3	
<b>7.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Зачет
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>91</b>	<b>125</b>	

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Входная диагностика
<b>2.</b>	<b>Туристская подготовка</b>	<b>113</b>	<b>32</b>	<b>81</b>	Квест
2.1.	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.	2	2	-	
2.2.	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов.	6	3	3	
2.3.	Организация и подготовка лыжного похода.	6	3	3	
2.4.	Туристские должности в группе.	6	3	3	
2.5.	Питание в зимнем путешествии.	9	3	6	
2.6.	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	21	3	18	
2.7.	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	18	3	15	
2.8.	Подведение итогов похода.	6	3	3	
2.9.	Полоса препятствий.	9	3	6	
2.10.	Лыжная подготовка.	12	3	9	
2.11.	Туристские слеты и соревнования.	18	3	15	
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование –специальная подготовка туриста.</b>	<b>36</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	Игра
3.1.	Топографическая и спортивная карта.	6	3	3	
3.2.	Ориентирование в сложных условиях.	6	3	3	
3.3.	Изображение горного рельефа на карте.	6	3	3	
3.4.	Действия в случае потери ориентировки.	6	3	3	
3.5.	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование».	12	3	9	
<b>4.</b>	<b>Краеведение</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Беседа
4.1.	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии.	3	0	3	
4.2.	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ.	6	6	0	
4.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	9	3	6	
<b>5.</b>	<b>Обеспечение безопасности.</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	Квест
5.1.	Личная гигиена туриста-лыжника., профилактика различных заболеваний.	3	2	1	
5.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	3	1	2	



5.3.	Основные приемы оказания первой помощи.	6	3	3	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	6	3	3	
<b>6.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	Сдача нормативов
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	3	2	1	
6.2.	Физическая подготовка туриста-лыжника.	12	3	9	
6.3.	Специальная физическая подготовка.	9	0	9	
7.	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Зачет
	<b>Итого за период обучения</b>	<b>216</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1-ый год обучения

#### РАЗДЕЛ 1.

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

#### РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (104 часа)

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

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

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

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

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

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

##### **2.2. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка лыжного снаряжения к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

**Практические занятия (6 часов).** Установка креплений на лыжи, обработка (смоление, шлифовка, смазывание) лыж, подготовка лыжных палок и их ремонт. Подготовка кострового имущества (тросик с крючьями, котлы с чехлами) и его транспортировка. Подготовка специального общественного снаряжения для лыжных походов (шатров, печек, саней-волокуш, костровых сеток). Личное снаряжение для лыжных походов: дооборудование штормовых курток, самостоятельное изготовление ветрозащитных курток, утепленных рукавиц, носков, пошив ветрозащитных масок и бахил. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт в походных условиях.

##### **2.3 Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах (12 часов)**

**Теория (6 часов).** Назначение, периодичность, и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины

снежного покрова. Методы обогрева в зимнем лесу: зимний костёр, печка в шатре, специальная одежда. Ночлег в населенном пункте, поведение туристов.

**Практические занятия (6 часов).** Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Работа с шатром, утаптывание площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях.

#### **2.4. Организация и подготовка лыжного похода (6 часов)**

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

**Практические занятия (4 часа).** Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей.

#### **2.5. Питание в зимнем путешествии (6 часов)**

**Теория (4 часа).** Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание».

**Практические занятия (2 часа).** Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра.

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

**Теория (3 часа).** Заместитель командира по питанию. Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

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

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

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

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

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

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

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

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

группы. Взаимодействие со всеми членами группы.

**Практические занятия (3 часа).** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

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

### **2.7. Тактика лыжного путешествия (11 часов)**

**Теория (3 часа).** Понятие «тактика лыжного путешествия». Виды маршрутов, их относительные преимущества и недостатки. Планирование путешествия: величина дневных переходов, скорость и ритм движения, выбор времени суток для движения, распорядок дня, количество, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места бивака. Последовательность движения участников группы при преодолении естественных препятствий.

**Практические занятия (9 часов).** Практическая отработка вопросов тактики во время одно-, двух-, трехдневных походов (график дневного перехода, продолжительность движения, темп и ритм, места привалов, режим питания и др.). Корректировка графика движения. Подведение итогов дня и выработка плана на следующий день.

### **2.8. Обеспечение безопасности в лыжном походе (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Предупреждение аварийных ситуаций. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Составление плана подготовки к путешествию. Сушка одежды и обуви у костра, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви. Психологическая совместимость участников походов.

**Практические занятия (6 часов).** Предотвращение травм на лыжах и в спорте путём освоения навыков сохранения равновесия и безопасного падения. Разработка маршрута выходного дня. Оформление походных документов и утверждение маршрута похода. Составление маршрутных документов, графиков движения. Действия группы на лавиноопасном склоне. Безопасность на биваке. Действия группы в чрезвычайной ситуации. Взаимодействие группы с МЧС.

### **2.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Психологические аспекты взаимоотношений в группе

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

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

**Практические занятия (3 часа).** Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

### **2.10. Действия группы в аварийных ситуациях (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование на местности. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение индивидуальной само страховки.

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

**Практические занятия (6 часов).** Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

### **2.11. Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж (9 часов)**

**Практические занятия (9 часов).** Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом или серпантинном». Торможение «плугом» и «полуплугом», с помощью альпинштока. Вынужденная остановка падением.

Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга», с помощью альпинштока. Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Меры страховки и само страховки. Страховка, само страховка и меры по обеспечению безопасности отрабатываются на каждом занятии.

### **2.12. Лыжная подготовка, туристские ходы (6 часов)**

**Практические занятия (6 часов).** Подбор лыж и снаряжения. Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне, игры на лыжах (эстафеты); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке; передвижение в среднем темпе. Лыжные туристские ходы. Лыжные прогулки.

### **2.13. Подведение итогов туристского путешествия (6 часов)**

**Теория (6 часов).** Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной нити, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к хранению.

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера, выставки или газеты по итогам похода. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей.

### **2.14. Туристские слеты и соревнования (6 часов)**

**Практические занятия (6 часов).** Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Документация: положения о слетах и соревнованиях, условия проведения. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения соревнований. Виды туристских соревнований, особенности их проведения. Личное и командное снаряжение участников.

Участие в туристских соревнованиях.

### **РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование – основа специальной подготовки туриста (45 часа)**

#### **3.1. Условные знаки (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматбные знаки, площадные и контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонталы. Бергштрихи. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

**Практические занятия (3 часа).** Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### **3.2. Земля и карта (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Форма и размеры Земли. Что такое уровневая поверхность. Географическая и топографическая карты. Географические координаты точки на местности и определение их на топографической карте. Общее представление о картографической проекции Гаусса. Современная технология создания топографических карт. Понятие о геодезических опорных сетях. Классификация и номенклатура топографических карт. Система прямоугольных координат.

**Практические занятия (3 часа).** Определение масштаба карты по ее номенклатуре; определение номенклатуры соседних листов карты; определение масштаба карты по линейному значению широтной минуты. Определение географических и прямоугольных координат точек на топографической карте.

#### **3.3 Топографическая и спортивная карта (3 часа)**

**Теория (1 час).** Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

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

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

**Практические занятия (2 часа).** Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

#### **3.4. Компас, работа с компасом (3 часа)**

**Теория (3 часа).** Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет. Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

### **3.5. Измерение расстояний (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр. Средний шаг. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия (6 часов).** Измерение своего среднего шага, перевод шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Сопоставление пройденного маршрута с картой. Разработка степенных маршрутов на карте с учетом районного коэффициента.

### **3.6. Способы ориентирования (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Ориентирование с помощью карты в походе. Способы определения точек стояния на карте. Движение по азимуту в походе. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

**Практические занятия (3 часа).** Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

### **3.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

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

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

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

**Практические занятия (3 часа).** Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

### **3.8. Соревнования по ориентированию (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований.

Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении. Определение

результатов в соревнованиях по ориентированию.

Туристское ориентирование, движение по обозначенному и открытому маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слетов и соревнований.

**Практические занятия (3 часа).** Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

#### **РАЗДЕЛ 4. Краеведение (24 часа)**

##### **4.1. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Работа с метеосводками. Краеведческая работа. Топонимика, история района путешествия. Этнография. Содержание краеведческой работы: сбор материалов по истории родного края, поисковая работа.

**Практические занятия (3 часа).** Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия туристов в охране природы. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Работа с фото и видеоаппаратурой зимой.

##### **4.2. Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Краткая физико-географическая характеристика родного края. Сведения об его историческом и прошлом. Памятники истории и культуры, музеи и заповедники. Рекомендуемые маршруты походов и экскурсий по родному краю. Проведение туристского похода по родному краю. Поведение туристов на вокзалах и в поезде. Меры безопасности на платформах и при переходе железных дорог. Движение группы, направляющий, замыкающий, темп и ритм движения. Осмотр экскурсионных объектов, сбор различных материалов, записи, фотографирование. Охрана памятников истории и культуры.

**Практические занятия (3 часа).** Обсуждение собранных сведений о районе предстоящего похода. Традиции коренных жителей района путешествия. Правила проезда организованных групп в общественном транспорте (в том числе железнодорожном), порядок регистрации в МЧС, заселение организованных групп в гостиницы и общежития.

Разработка маршрута туристского похода.

##### **4.3. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ (3 часа)**

**Теория (3 часа).** Лыжные маршруты. География и особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Одно-, двух-, трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры. Путешествия, экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

##### **4.4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Содержание и методика краеведческих наблюдений по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим школьным предметам в соответствии с местными условиями.

Содержание заданий туристским группам от школы, от организаций и учреждений.

Деятельность по охране природы в условиях похода.

Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников. Использование

памятников истории и культуры в учебной и воспитательной работе.

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

Правила сбора и хранение реликтовых и других материалов. Редкие и охраняемые растения и животные.

Работа среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивные выступления, помощь сельским школам и лесничествам.

**Практические занятия (6 часов).** Выполнение заданий государственных и общественных организаций. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в работе среди местного населения.

## **РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая помощь (21 час)**

### **5.1. Личная гигиена туриста-лыжника, профилактика различных заболеваний (3 часа)**

**Теория (1 час).** Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви.

Роль закалывания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закалывание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков и психотропных веществ, их влияние на организм человека.

**Практические занятия (2 часа).** Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

### **5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

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

**Практические занятия (3 часа).** Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

### **5.3. Основные приемы оказания первой помощи (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины и ОРЗ, профилактика обморока. Отравления: ядовитыми грибами; растениями; пищевых отравлений. Желудочных заболеваний и специальный рацион питания.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы наложения повязки на раны. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия (6 часов).** Освоение способов наложения повязки на рану, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.



#### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа)**

**Теория (1 час).** Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

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

### **РАЗДЕЛ 6. Общая физическая подготовка (15 часов)**

#### **6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (3 часа)**

**Теория (3 часа).** Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Скелет человека. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **6.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (3 часа)**

**Теория (2 часа).** Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

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

**Практические занятия (1 час).** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

#### **6.3. Физическая подготовка туриста-лыжника (3 часа)**

**Теория (1 час).** Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Занятия другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

**Практические занятия (2 часа).** Кроссовая и лыжная подготовка. Сдача норм и тестов по физической подготовке.

#### **6.4. Специальная физическая подготовка (6 часов)**

**Теория (3 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 общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия (3 часа).** Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

#### **7. Итоговая аттестация (6 часов)**

**Теория (1 час).** Подведение итогов работы объединения за год. Индивидуальный результат каждого обучающегося, уровень усвоения материалов. Домашнее задание на летний период.

**Практические занятия (5 часов).** Подготовка к зачетному походу: разработка маршрута и графика движения группы, подбор необходимого снаряжения, закупка и упаковка продуктов, ремонт снаряжения, комплектование медицинской аптечки и ремонтного набора.

**По отдельному плану.** Участие в зачетном степенном или категорийном походе.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2-й год обучения**

#### **РАЗДЕЛ 1.**

**Теория (1 час).** Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Проверка домашнего задания.

#### **РАЗДЕЛ 2. Туристская подготовка (в избранном виде туризма) (113 часов)**

##### **2.1. Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия (2 часа)**

**Теория (2 часа).** Требования к снаряжению для зимнего похода: хорошие теплоизоляционные свойства, ветронепродуваемость, легкость, наличие запасной одежды и обуви. Утепление обуви. Перечень личного и общественного снаряжения. Подготовка к транспортировке. Лыжи и крепления. Ремонтный набор и запасной инвентарь.

Подготовка краеведческого задания. Укладка различных типов рюкзаков. Уход за снаряжением и его ремонт и изготовление в походных условиях.

##### **2.2. Привалы и ночлеги вне населенных пунктов (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Выбор места стоянки и времени постановки лагеря. Подготовка площадки для установки шатра. Опасности зимних полевых ночлегов: холод, ветровал, отсутствие сухих дров. Важность экипировки туриста: утеплитель, термос, толстый коврик для ночёвки на снегу. Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров.

**Практические занятия (3 часа).** Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Установка ветрозащитной стенки из снега. Охрана природы на местах привалов и ночлегов, порядок снятия с бивака. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из незамерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра. Установка шатра,

подготовка площадки для его постановки. Организация костра в зимних условиях. Использование костровой сетки и газового оборудования зимой.

### **2.3. Организация и подготовка лыжного похода (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Умелая организация и правильная подготовка — залог успеха и безаварийности похода. Сведения из Правил организации туристских путешествий. Изучение Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ. Обязанности руководителя и участников похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Определение цели и района путешествия. Сбор сведений о районе, связь с местными краеведами, школами и т. д. Подбор картографического материала. Оформление походных документов (маршрутного листа и маршрутной книжки). Оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии.

**Практические занятия (3 часа).** Разработка маршрута, работа с картами, определение длины дневных переходов, мест будущих стоянок. Работа с составом группы, распределение обязанностей. Оформление маршрутного листа. Маршрутно-квалификационная комиссия - проверка группы на местности.

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

**Теория (3 часа).** Обязанности членов туристской группы по должностям. Завхоз (по питанию) – составление меню и списка продуктов. Высококалорийные продукты. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода. Завхоз (по снаряжению). Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Принципы работы с навигатором. Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т. д. Санитар. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Проверка индивидуальной аптечки у каждого участника похода. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора и инструмента. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фото и видеоаппаратуры. Фотографирование и видеосъемка в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе (хронограф). Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

**Практические занятия (3 часа).** Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений. Поход с самоуправлением в группе (под присмотром педагога).

### **2.5. Питание в зимнем путешествии (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Значение правильной организации питания, его режим. Примерная дневная норма расхода продуктов питания. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых запасов в пути. Зависимость меню от сложности предстоящего перехода и температурных условий. «Карманное питание». Применение сахара, глюкозы, шоколада, витаминов на особо трудных участках пути. Водно-солевой режим.

**Практические занятия (6 часов).** Составление меню, определение необходимого количества продуктов, их подготовка и упаковка. Приготовление пищи на костре, меры предосторожности, расчистка площадки у костра. Дежурство в походе по парам и по одному.

## **2.6. Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж (21 час)**

**Теория (3 часа).** Меры обеспечения безопасности в походе и при проведении занятий. Лыжные туристские ходы. Характеристика основных естественных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении. Обеспечение безопасности при проведении занятий и в походе — основная обязанность участников и руководителя. Причины травм: низкая физическая и техническая подготовка, нарушения правил безопасности, недисциплинированность участников, ослабление внимания на легких участках, резкие изменения метеорологических условий, недостаточный самоконтроль и взаимоконтроль, незнание приемов оказания первой помощи и мер против обморожения.

**Практические занятия (18 часов).** Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место более слабых участников. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу. Ходьба на лыжах с рюкзаком по: слабо-; средне- и сильнопересеченной местности. Спуск на лыжах и без лыж по склону. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «серпантином», с вырубанием ступеней, спортивным способом. Движение по замерзшему водоему. Прокладка лыжни в лесу и на открытой местности. Движение по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Преодоление поваленных деревьев на лыжах.

Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж, траверс склона. Способы самостоятельной страховки и самостоятельного задержания на склоне. Техника работы с ледорубом. Техника передвижения на кошках.

## **2.7. Обеспечение безопасности в лыжном походе (18 часов)**

**Теория (3 часа).** Правила регистрации туристских групп. Взаимодействие с МЧС. Действия в аварийной ситуации. Предупреждение аварийных ситуаций. Температурный режим и режим движения. Состав группы и подготовка участников. Тактика лыжного туризма. Лавинная опасность в лыжном туризме. Составление плана движения группы по маршруту, участки маршрута, способы прохождения сложных участков маршрута. Сушка одежды и обуви у костра и у печки, простейшие приспособления для сушки. Меры предосторожности при сушке одежды и обуви.

**Практические занятия (15 часов).** Разработка маршрута и определение дневных переходов с учетом рельефа местности, времени на преодоление естественных препятствий и способов их преодоления, действие группы при резком изменении погоды, наличие дров и расположения населенных пунктов. Планирование резервного времени и аварийных вариантов маршрута.

Выбор запасного, более простого варианта маршрута. Составление схемы и графика движения. Смета расходов. Составление маршрутных документов, графиков движения. Оформление походных документов и утверждение маршрута.

## **2.8. Подведение итогов похода (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Разбор похода. Анализ выполнения своих обязанностей участниками похода. Выводы и рекомендации участников похода.

**Практические занятия (3 часа).** Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

## **2.9. Полоса препятствий (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Понятие «техническое препятствие» (этап); способы преодоления препятствий (этапа); правила безопасного преодоления препятствия (этапа). Контрольные линии на этапах. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное

прохождение полосы препятствий. Работа в связках (парами). Лидирующий и замыкающий участники команды и тактика работы всей команды на дистанции. Права и обязанности туриста – участника команды на соревнованиях. Спортивное поведение. Виды туристских соревнований: эстафеты, командные, личные.

**Практические занятия (6 часов).** Переправа через болото по кочкам; по гати, по кладям с наведением (жерди); подъем, траверс, спуск по склону с самостраховкой альпенштоком; переправа по бревну на равновесие; преодоление завалов; «мышеловка»; туристские узлы; установка и снятие палатки; преодоление оврага (канавы) с помощью «маятника», переправа по бревну с наведенными перилами, по качающемуся бревну, спуск по склону с наведением и снятием перил, подъем по склону с наведением и снятием перил; переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей (реку) вброд с использованием шеста, переправа через ручей (реку) вброд с наведением и снятием перил. Организация работы в связке с осуществлением взаимной страховки и самостраховки.

### **2.10. Лыжная подготовка (12 часов)**

**Теория (3 часа).** Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Уход за лыжами. Перевозка лыж в транспорте. Правила безопасности и техника преодоления простейших технических препятствий на лыжах – завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Прокладывание лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

**Практические занятия (9 часов).** Подбор лыж и снаряжения для зимнего похода. Управление лыжами на месте: переступания вокруг пяток и носков лыж. Хранение лыж, ботинок и уход за ними. Ремонт лыж. Преодоление на лыжах простейших препятствий - завалов, водных преград по льду, канав; без лыж – оврагов по бревну, спусков и подъемов. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Отработка техники ходов; передвижение по лыжне; повороты (простой слалом); спуски и подъемы; перешагивание препятствий; преодоление препятствий (завалов) со снятием лыж; игры на лыжах (эстафеты с поворотами до 400 м, с подъемами «лесенкой», «елочкой» до 50 м); спуски с торможением и остановкой в заданной зоне; тропление лыжни; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдыха на малых привалах. Соблюдение правил поведения зимой на улице (взаимоконтроль). Наблюдение окружающих объектов природной среды, поиск следов жизнедеятельности животных и птиц. Составление по звеньям маршрута группы и плана-схемы маршрута. Участие в прокладывании лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудование кострища и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

### **2.11. Туристские слеты и соревнования (18 часов)**

**Теория (3 часа).** Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. Основные разделы правил. Изучение положений о соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований. Условия проведения соревнований.

**Практические занятия (15 часов).** Участие в соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование – специальная подготовка туриста (36 часов)**

### **3.1. Топографическая и спортивная карта (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Виды топографических карт и основные сведения о них. Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практические занятия (3 часа).** Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### **3.2. Ориентирование в сложных условиях (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

**Практические занятия (3 часа).** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

### **3.3. Изображение горного рельефа на карте (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Характеристика местности по рельефу, изображение на топографической карте. Абсолютная и относительная высота точек местности. Отметки высот. Способы изображения рельефа на картах.

Способ горизонталей. Понятие о горизонтали, бергштрихах, высоте сечений рельефа. Подписи горизонталей. Крутизна склонов и заложение. Искажение длины наклонных линий на топографической карте. Микрорельеф. Полугоризонталы и вспомогательные горизонталы. Определение отметок точек. Выражение в горизонталях основных форм горного рельефа. Особые знаки, относящиеся к рельефу, цифровые характеристики рельефа. Построение профиля маршрута. Понятие о генерализации.

**Практические занятия (3 часа).** Коллективное и индивидуальное чтение топографических карт горных районов. Упражнения с топографическими картами. Копирование участков карт. Построение профиля по заданному на карте маршруту. Построение различных форм рельефа из песка, глины, пластилина. Схематичное изображение заданного горного рельефа, без масштаба.

### **3.4. Действия проводника в случае потери ориентировки (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Особенности и сложности ориентирования в тундре, тайге, пустыне, горной местности. Особенности ориентирования в ночное время. Основные сложности ориентирования при плохих погодных условиях: дождь, снег, туман.

Качественные характеристики компасов, их выбор для работы, универсальность спортивных жидкостных компасов. Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуаций в походе: некачественный картографический материал, неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута, уход на параллельную ситуацию и др.

Действия проводника в случае потери ориентировки: остановка группы, анализ пути движения, разведка-поиск, отход к месту предыдущей стоянки. Способы определения точек стояния на карте (привязка). Старение карт.

**Практические занятия (3 часа).** Работа с картами различных масштабов; отыскание на картах сходных ситуаций, определение способов привязки, позволяющих отличить одну

ситуацию от сходной с ней. Упражнения на местности, способствующие восстановлению ориентировки. Движение в походе в условиях плохой видимости, на участках местности с различной проходимостью, заселенностью, с использованием карт разного масштаба и разной степенью генерализации. Сравнение старых и новых топографических карт.

### **3.5. Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование» (12 часов)**

*Теория (3 часа).* Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований. Соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии. Соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты.

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору как наиболее приемлемых для новичков.

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Карта соревнований. Контрольное время прохождения дистанции, определение результатов соревнований.

Обеспечение безопасности в соревнованиях по ориентированию: район соревнований, его ограничения, наличие опасных мест на дистанции. Информирование участников о действиях в случае потери ориентировки. Организация поисковых работ.

*Практические занятия (9 часов).* Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации.

## **РАЗДЕЛ 4. Краеведение (18 часов)**

### **4.1. Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение (3 часа)**

*Практические занятия (3 часа).* Использование различных инструментов для наблюдений и измерений: термометр, психрометр, буссоль и т.д. Работа с источниками краеведческой информации. Подготовка и проведение краеведческой работы в походе. Воспитание наблюдательности. Ведение личного и общественного дневника, описание маршрутов, фотографирование и зарисовки. Работа среди местного населения: встречи с местными краеведами, концерты художественной самодеятельности, лекции и т. д. Закон об охране природы. Правила разведения костров. Запрещение порубок зеленых деревьев. Форма участия туристов в охране природы. Составление плана наблюдений в зимнем краеведческом походе. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Практические наблюдения зимой: лес зимой, следы на снегу, птицы и др. Метеорологические наблюдения. Признаки резкого изменения погоды. Сбор материала для краеведческого музея школы или учреждения, которое дало задание. Ведение путевых дневников. Фотографирование и киносъемка. Хранение кино- и фотоаппаратуры в зимнем походе. Развитие наблюдательности юных туристов-лыжников.

### **4.2. Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ (6 часов)**

*Теория (6 часов).* Лыжные маршруты: Мурманской области; Урала; Карелии; Средней полосы России; Алтая; Кадара и других районов. Особенности различных районов, особенности рельефа, снежного покрова, продолжительность светового дня в различных районах РФ. Лавинная опасность в различных регионах. Особенности регистрации группы в различных структурах МЧС и МВД. Организация туризма в РФ. Всероссийские туристско-краеведческие экспедиции учащихся. Роль отделов образования, станций юных туристов, общественных организаций в развитии школьного туризма. Виды туризма и их особенности. Одно-, двух-,

трехдневные походы по историческим местам, ознакомление с памятниками природы и культуры.

Путешествия, экскурсии. Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов.

Подбор участников и экипировка группы. Основные требования при разработке лыжного маршрута.

#### **4.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры (9 часов)**

**Теория (3 часа).** Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

**Практические занятия (6 часов).** Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

### **РАЗДЕЛ 5. Обеспечение безопасности (18 часов)**

#### **5.1. Личная гигиена туриста - лыжника, профилактика заболеваний (3 часа)**

**Теория (2 часа).** Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Гигиена одежды и обуви. Закаливание организма — основное средство повышения сопротивляемости простудным заболеваниям.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков и психотропных веществ на здоровье и работоспособность.

Меры по профилактике характерных для видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

**Практические занятия (1 час).** Освоение приемов точечного массажа.

#### **5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (3 часа)**

**Теория (1 час).** Факторы, влияющие на безопасность группы в походе. Роль руководителя в группе, подчинение его решениям — основа отношений, залог безопасного прохождения маршрута. Персональная, моральная, административная и юридическая ответственность руководителя за безопасность участников. Конфликты в группе, способы их устранения. Разбор несчастных случаев и аварий в туризме.

Основные причины несчастных случаев в походе: нарушение техники и тактики преодоления естественных препятствий, переоценка своих сил и возможностей, несоблюдение установленных правил, резкое ухудшение погодных условий.

Правила поведения на воде, организация купания. Правила пожарной безопасности,



работа у костра. Взрывчатые предметы, организация привалов и ночлегов в местах, связанных с боевыми действиями.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.

**Практические занятия (2 часа).** Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

### **5.3. Основные приемы оказания первой помощи (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Характерные для туризма заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в походных условиях. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Переохлаждение, обезвоживание и обморожение. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы наложения повязки на раны. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

**Практические занятия (3 часа).** Освоение способов наложения повязок, наложения жгута, применение шины. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим: в лавине; при обморожении; при вывихах и растяжениях. Наблюдение за пострадавшим, сообщение в МЧС.

### **5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие - обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление волокуши из лыж.

**Практические занятия (3 часа).** Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Техника передвижения с волокушей, положение пострадавшего, организация спуска и подъема по склону с пострадавшим.

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

### **6.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (3 часа)**

**Теория (2 часа).** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практические занятия (1 час).** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **6.2 Физическая подготовка туриста-лыжника (12 часов)**

**Теория (3 часа).** Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенно увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака.

Круглогодичность физической подготовки. Занятие другими видами спорта. Содержание и смысл предподходных тренировок.

**Практические занятия (9 часов).** Кроссовая подготовка. Сдача норм и тестов по физподготовке.

### **6.3. Специальная физическая подготовка (9 часов)**

**Практические занятия (9 часов).** Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Игры. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

### **7. Итоговая аттестация (6 часов)**

**Теория (3 часа).** Подведение итогов работы объединения за два года. Индивидуальный результат каждого обучающегося, уровень усвоения материалов.

**Практические занятия (3 часа).** Подготовка к зачетному походу: разработка маршрута и графика движения группы: подбор необходимого снаряжения, закупка и упаковка продуктов, ремонт снаряжения, комплектование медицинской аптечки и ремонтного набора. Подбор описаний сложных участков маршрута и способов их преодоления.

**По отдельному плану.** Участие в зачетном категорийном походе.

## **Формы контроля**

### **Входная диагностика (приложение № 2)**

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 (приложение № 3)**

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 (приложение № 4)**

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**

<b>Уровни/ количество баллов</b>	<b>Параметры</b>	<b>Показатели</b>
<b>Высокий уровень</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое внимание к выполнению заданий.
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий.

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

**Анализ промежуточной/итоговой диагностики знаний обучающихся**

**Объединение**

**«Лыжный туризм»**

**Год обучения**

**1**

**Группа**

**№1**

**Учебный год**

**2020/2021**

**Педагог дополнительного образования**

**Халецкий С.В.**

<b>№ п/п</b>	<b>Ф.И.О. учащегося</b>	<b>Низкий (3-8 б.)</b>	<b>Средний (9-12 б.)</b>	<b>Высокий (13-15 б.)</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				

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 (\_\_\_ %).

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график

(приложение № 1)

Педагог: Халецкий С.В.

Количество учебных недель: 36

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2021, 01-08.01 2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 03.05.2022, 09.05.2022.

#### Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2021 по 04 ноября 2021;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2021 года по 9 января 2022;
- весенние каникулы – с 23 марта 2022 по 01 апреля 2022;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2021 года.

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

### Календарный учебный график

объединение «Лыжный туризм» 1 года обучения, группа № 1

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	Сентябрь	15	15.30– 18.05	теория	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	т/б «Ирвас»	Входная диагностика
					2	Туристские путешествия, история развития туризма.		
2	Сентябрь	17	15.30– 18.05	теория	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	т/б «Ирвас»	
3	Сентябрь	22	15.30– 18.05	практика	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	т/б «Ирвас»	
4	Сентябрь	24	15.30– 18.05	практика	3	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия	т/б «Ирвас»	
5	Сентябрь	29	15.30– 18.05	теория	3	Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.	т/б «Ирвас»	
6	Октябрь	01	15.30– 18.05	теория	3	Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.	т/б «Ирвас»	
7	Октябрь	06	15.30– 18.05	практика	3	Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.	т/б «Ирвас»	
8	Октябрь	08	15.30– 18.05	практика	3	Привалы и ночлеги в природной среде и населенных пунктах.	т/б «Ирвас»	
9	Октябрь	13	15.30– 18.05	теория	2	Организация и подготовка лыжного похода.	т/б «Ирвас»	
				практика	1			

10	Октябрь	15	15.30– 18.05	практика	3	Организация и подготовка лыжного похода.	т/б «Ирвас»	
11	Октябрь	20	15.30– 18.05	теория	3	Питание в зимнем путешествии.	т/б «Ирвас»	
12	Октябрь	22	15.30– 18.05	теория	1	Питание в зимнем путешествии.	т/б «Ирвас»	
				практика	2			
13	Октябрь	27	15.30– 18.05	теория	3	Туристские должности в группе.	т/б «Ирвас»	
14	Октябрь	29	15.30– 18.05	практика	3	Туристские должности в группе.	т/б «Ирвас»	
15	Ноябрь	03	15.30– 18.05	теория	3	Тактика лыжного путешествия.	т/б «Ирвас»	
16	Ноябрь	05	15.30– 18.05	практика	3	Тактика лыжного путешествия.	т/б «Ирвас»	
17	Ноябрь	10	15.30– 18.05	практика	3	Тактика лыжного путешествия.	т/б «Ирвас»	
18	Ноябрь	12	15.30– 18.05	практика	3	Тактика лыжного путешествия.	т/б «Ирвас»	
19	Ноябрь	17	15.30– 18.05	теория	3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.	т/б «Ирвас»	
20	Ноябрь	19	15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.	т/б «Ирвас»	
21	Ноябрь	24	15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном путешествии.	т/б «Ирвас»	
22	Ноябрь	26	15.30– 18.05	теория	3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения  Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	т/б «Ирвас»	

23	Декабрь	01	15.30– 18.05	практика	3	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения  Психологические аспекты взаимоотношений в группе.	т/б «Ирвас»	
24	Декабрь	03	15.30– 18.05	теория	3	Действие группы в аварийных ситуациях.	т/б «Ирвас»	
25	Декабрь	08	15.30– 18.05	практика	3	Действие группы в аварийных ситуациях.	т/б «Ирвас»	
26	Декабрь	10	15.30– 18.05	практика	3	Действие группы в аварийных ситуациях.	т/б «Ирвас»	
27	Декабрь	15	15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б «Ирвас»	
28	Декабрь	17	15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б «Ирвас»	
29	Декабрь	22	15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б «Ирвас»	
30	Декабрь	24	15.30– 18.05	теория	3	Лыжная подготовка, туристские ходы.	т/б «Ирвас»	
31	Декабрь	29	15.30– 18.05	практика	3	Лыжная подготовка,	т/б «Ирвас»	

						туристские ходы.		
32	Декабрь	31	15.30– 18.05	теория	3	Подведение итогов туристского путешествия.	т/б «Ирвас»	
33	Январь	12	15.30– 18.05	практи ка	3	Подведение итогов туристского путешествия.	т/б «Ирвас»	
34	Январь	14	15.30– 18.05	практи ка	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б «Ирвас»	
35	Январь	19	15.30– 18.05	практи ка	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б «Ирвас»	Квест
36	Январь	21	15.30– 18.05	теория	3	Условные знаки.	т/б «Ирвас»	
37	Январь	26	15.30– 18.05	практи ка	3	Условные знаки.	т/б «Ирвас»	
38	Январь	28	15.30– 18.05	теория	3	Земля и карта.	т/б «Ирвас»	
39	Февраль	02	15.30– 18.05	практи ка	3	Земля и карта.	т/б «Ирвас»	
40	Февраль	04	15.30– 18.05	теория	1	Топографическа я и спортивная карты.	т/б «Ирвас»	
				практи ка	2			
41	Февраль	09	15.30– 18.05	практи ка	3	Компас. Работа с компасом.	т/б «Ирвас»	
42	Февраль	11	15.30– 18.05	теория	3	Измерение расстояний.	т/б «Ирвас»	
43	Февраль	16	15.30– 18.05	практи ка	3	Измерение расстояний.	т/б «Ирвас»	
44	Февраль	18	15.30– 18.05	практи ка	3	Измерение расстояний.	т/б «Ирвас»	
45	Февраль	25	15.30– 18.05	теория	3	Способы ориентирования.	т/б «Ирвас»	
46	Март	02	15.30– 18.05	практи ка	3	Способы ориентирования.	т/б «Ирвас»	
47	Март	04	15.30– 18.05	теория	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	т/б «Ирвас»	
48	Март	09	15.30– 18.05	практи ка	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	т/б «Ирвас»	



49	Март	11	15.30– 18.05	теория	3	Соревнования по ориентированию	т/б «Ирвас»	
50	Март	16	15.30– 18.05	практика	3	Соревнования по ориентированию	т/б «Ирвас»	Игра
51	Март	18	15.30– 18.05	теория	3	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение.	т/б «Ирвас»	
52	Март	23	15.30– 18.05	практика	3	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии. Краеведение.	т/б «Ирвас»	
	Март	25	15.30– 18.05	теория	3	Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ.	т/б «Ирвас»	
53	Март	30	15.30– 18.05	практика	3	Правила организации самостоятельных туристских путешествий на территории РФ.	т/б «Ирвас»	
54	Апрель	01	15.30– 18.05	практика	3	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ.	т/б «Ирвас»	
55	Апрель	06	15.30– 18.05	теория	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	т/б «Ирвас»	
56	Апрель	08	15.30– 18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	т/б «Ирвас»	
57	Апрель	13	15.30– 18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	т/б «Ирвас»	Беседа

						и памятников культуры.		
58	Апрель	15	15.30– 18.05	теория	1	Личная гигиена туриста-лыжника, профилактика различных заболеваний.	т/б «Ирвас»	
				практика	2			
59	Апрель	20	15.30– 18.05	теория	3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	т/б «Ирвас»	
60	Апрель	22	15.30– 18.05	практика	3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений.	т/б «Ирвас»	
61	Апрель	27	15.30– 18.05	теория	3	Основные приемы оказания первой помощи.	т/б «Ирвас»	
62	Апрель	29	15.30– 18.05	практика	3	Основные приемы оказания первой помощи.	т/б «Ирвас»	
63	Май	04	15.30– 18.05	практика	3	Основные приемы оказания первой помощи.	т/б «Ирвас»	
64	Май	06	15.30– 18.05	теория	1	Приемы транспортировки пострадавшего.	т/б «Ирвас»	Квест
				практика	2			
65	Май	11	15.30– 18.05	практика	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	т/б «Ирвас»	
66	Май	13	15.30– 18.05	теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	т/б «Ирвас»	
				практика	1			
67	Май	18	15.30– 18.05	теория	1	Физическая подготовка	т/б «Ирвас»	
				практика	2			

						туриста-лыжника		
68	Май	20	15.30– 18.05	теория	3	Специальная физическая подготовка	т/б «Ирвас»	
69	Май	25	15.30– 18.05	практика	3	Специальная физическая подготовка	т/б «Ирвас»	Сдача нормативов
70	Май	27	15.30– 18.05	теория	1	Анализ индивидуальных результатов обучающихся.	т/б «Ирвас»	
				практика	2	Подготовка к зачетному походу: разработка маршрута и графика движения группы		
71	Июнь	01	15.30– 18.05	практика	3	Подготовка к зачетному походу: подбор необходимого снаряжения, закупка и упаковка продуктов, ремонт снаряжения, комплектование медицинской аптечки и ремонтного набора.	т/б «Ирвас»	Зачет

Педагог: Халецкий С.В.

Количество учебных недель: 36

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2021, 01-08.01 2022, 23.02.2022, 08.03.2022, 03.05.2022, 09.05.2022.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2021 по 04 ноября 2021;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2021 года по 9 января 2022;
- весенние каникулы – с 23 марта 2022 по 01 апреля 2022;

- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2021 года.

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

### Календарный учебный график

объединение «Лыжный туризм» 2 года обучения, группа № 1

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.30– 18.05	теория	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	т/б«Ирвас»	Входная диагностика
					2	Общественное и личное снаряжение для лыжного путешествия.		
2	Сентябрь		15.30– 18.05	теория	3	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов.	т/б«Ирвас»	
3	Сентябрь		15.30– 18.05	практика	3	Привалы и ночлеги вне населенных пунктов.	т/б«Ирвас»	
4	Сентябрь		15.30– 18.05	теория	3	Организация и подготовка лыжного похода.	т/б«Ирвас»	
5	Сентябрь		15.30– 18.05	практика	3	Организация и подготовка лыжного похода.	т/б«Ирвас»	
6	Сентябрь		15.30– 18.05	теория	3	Туристские должности в группе.	т/б«Ирвас»	
7	Сентябрь		15.30– 18.05	практика	3	Туристские должности в группе.	т/б«Ирвас»	
8	Сентябрь		15.30– 18.05	теория	3	Питание в зимнем путешествии.	т/б«Ирвас»	

9	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Питание в зимнем путешествии.	т/б«Ирвас»	
10	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Питание в зимнем путешествии.	т/б«Ирвас»	
11	Октябрь		15.30– 18.05	теория	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	
12	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	
13	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	
14	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	
15	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	
16	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	
17	Октябрь		15.30– 18.05	практика	3	Техника преодоления естественных препятствий в лыжном походе: на лыжах и без лыж.	т/б«Ирвас»	

18	Ноябрь		15.30– 18.05	теория	3	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	т/б«Ирвас»	
19	Ноябрь		15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	т/б«Ирвас»	
20	Ноябрь		15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	т/б«Ирвас»	
21	Ноябрь		15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	т/б«Ирвас»	
22	Ноябрь		15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	т/б«Ирвас»	
23	Ноябрь		15.30– 18.05	практика	3	Обеспечение безопасности в лыжном походе.	т/б«Ирвас»	
24	Ноябрь		15.30– 18.05	теория	3	Подведение итогов похода.	т/б«Ирвас»	
25	Ноябрь		15.30– 18.05	практика	3	Подведение итогов похода.	т/б«Ирвас»	
26	Декабрь		15.30– 18.05	теория	3	Полоса препятствий.	т/б«Ирвас»	
27	Декабрь		15.30– 18.05	практика	3	Полоса препятствий.	т/б«Ирвас»	
28	Декабрь		15.30– 18.05	практика	3	Полоса препятствий.	т/б«Ирвас»	
29	Декабрь		15.30– 18.05	теория	3	Лыжная подготовка.	т/б«Ирвас»	
30	Декабрь		15.30– 18.05	практика	3	Лыжная подготовка.	т/б«Ирвас»	

31	Декабрь		15.30– 18.05	практика	3	Лыжная подготовка.	т/б«Ирвас»	
32	Декабрь		15.30– 18.05	практика	3	Лыжная подготовка.	т/б«Ирвас»	
33	Декабрь		15.30– 18.05	теория	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б«Ирвас»	
34	Январь		15.30– 18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б«Ирвас»	
35	Январь		15.30– 18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б«Ирвас»	
36	Январь		15.30– 18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б«Ирвас»	
37	Январь		15.30– 18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б«Ирвас»	
38	Январь		15.30– 18.05	практика	3	Туристские слеты и соревнования.	т/б«Ирвас»	Квест
39	Январь		15.30– 18.05	теория	3	Топографическая и спортивная карта.	т/б«Ирвас»	
40	Февраль		15.30– 18.05	практика	3	Топографическая и спортивная карта.	т/б«Ирвас»	
41	Февраль		15.30– 18.05	теория	3	Ориентирование в сложных условиях.	т/б«Ирвас»	
42	Февраль		15.30– 18.05	практика	3	Ориентирование в сложных условиях.	т/б«Ирвас»	
43	Февраль		15.30– 18.05	теория	3	Изображение горного рельефа на карте.	т/б«Ирвас»	

44	Февраль		15.30– 18.05	практика	3	Изображение горного рельефа на карте.	т/б«Ирвас»	
45	Февраль		15.30– 18.05	теория	3	Действия в случае потери ориентировки.	т/б«Ирвас»	
46	Февраль		15.30– 18.05	практика	3	Действия в случае потери ориентировки.	т/б«Ирвас»	
47	Март		15.30– 18.05	теория	3	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование».	т/б«Ирвас»	
48	Март		15.30– 18.05	практика	3	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование».	т/б«Ирвас»	
49	Март		15.30– 18.05	практика	3	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование».	т/б«Ирвас»	
50	Март		15.30– 18.05	практика	3	Организация и судейство вида соревнований «Ориентирование».	т/б«Ирвас»	Игра
51	Март		15.30– 18.05	теория	3	Сведения из метеорологии. Наблюдения в зимнем путешествии.	т/б«Ирвас»	
52	Март		15.30– 18.05	теория	3	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ.	т/б«Ирвас»	
53	Март		15.30– 18.05	теория	3	Обзор районов лыжных походов и путешествий на территории РФ.	т/б«Ирвас»	
54	Март		15.30– 18.05	теория	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	т/б«Ирвас»	
55	Апрель		15.30– 18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы	т/б«Ирвас»	



						и памятников культуры.		
56	Апрель		15.30– 18.05	практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	т/б«Ирвас»	Беседа
57	Апрель		15.30– 18.05	теория	2	Личная гигиена туриста-лыжника., профилактика различных заболеваний.	т/б«Ирвас»	
				практика	1			
58	Апрель		15.30– 18.05	теория	1	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий.	т/б«Ирвас»	
				практика	2			
59	Апрель		15.30– 18.05	теория	3	Основные приемы оказания первой помощи.	т/б«Ирвас»	
60	Апрель		15.30– 18.05	практика	3	Основные приемы оказания первой помощи.	т/б«Ирвас»	
61	Апрель		15.30– 18.05	теория	3	Приемы транспортировки пострадавшего.	т/б«Ирвас»	
62	Апрель		15.30– 18.05	практика	3	Приемы транспортировки пострадавшего.	т/б«Ирвас»	Квест
63	Апрель		15.30– 18.05	теория	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	т/б«Ирвас»	
				практика	1			

64	Май		15.30– 18.05	теория	3	Физическая подготовка туриста-лыжника.	т/б«Ирвас»	
65	Май		15.30– 18.05	практика	3	Физическая подготовка туриста-лыжника.	т/б«Ирвас»	
66	Май		15.30– 18.05	практика	3	Физическая подготовка туриста-лыжника.	т/б«Ирвас»	
67	Май		15.30– 18.05	практика	3	Физическая подготовка туриста-лыжника.	т/б«Ирвас»	
68	Май		15.30– 18.05	практика	3	Специальная физическая подготовка.	т/б«Ирвас»	
69	Май		15.30– 18.05	практика	3	Специальная физическая подготовка.	т/б«Ирвас»	
70	Май		15.30– 18.05	практика	3	Специальная физическая подготовка.	т/б«Ирвас»	
71	Май		15.30– 18.05	теория	3	Анализ индивидуальных результатов обучающихся.	т/б«Ирвас»	
72	Май		15.30– 18.05	практика	3	Подготовка к зачетному походу	т/б«Ирвас»	Зачет

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

Спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования, карты местности, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

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

Практические занятия проводятся в здании ГАУДО МО «МОЦДО «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 зимние – 15 шт.;
2. Туристские коврики зимние – 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 – 3 шт.;
9. Волчатник;
10. Ремонтный набор – 2 комплекта;
11. Медицинская аптечка – 2 шт.;
12. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
13. Учебные видеofilьмы и кинофильмы – комплект;
14. Секундомеры – 5 шт.;
15. Веревки;
16. Карабины -60 шт.;
17. Страховочные системы – 15 шт.;
18. Прусики;
19. Флажки разных цветов для разметки дистанций;
20. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого обучающегося;
21. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого обучающегося;
22. Компас - на каждого обучающегося;
23. Комплект туристского лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого обучающегося;
24. Кроссовки – на каждого учащегося;
25. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
26. Шапочка лыжная - на каждого учащегося;
27. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.
28. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - для каждого учащегося.
29. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого учащегося.
30. Накидка от дождя – 15 шт.
31. Электротреугольник – 1 шт.
32. ПК с цветным принтером – 1 комплект.
33. Ледоруб – 15шт.
34. Кошки альпинистские – 15 пар.

### **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.

### Воспитательная работа

№	Содержание	Сроки
1	Проведение «Экологического десанта» во время экспедиций и походов по Мурманской области	Сентябрь – октябрь, апрель - май
2	Экскурсии в краеведческие музеи и памятные места посещаемых населенных пунктов	Согласно календаря поездок и экскурсий
3	Создание фото и видеоотчетов (фотоальбомов и видеофильмов) об участии в спортивно-туристских мероприятиях	В течение всего года
4	Круглые столы, походы в кинотеатр, на выставки, беседы с учащимися	В течение всего года

### Методическая работа

№	Содержание	Сроки
1	Разработка наглядных пособий и тестовых заданий по разделам программы «Ориентирование и топография», «Основы туристской подготовки», «Основы первой помощи», «Краеведение», «Лавинная опасность в походе»	Сентябрь – октябрь

2	Доработка и внесение изменений в комплекс сдачи нормативов по разделу «Общая и специальная физическая подготовка»	Октябрь-ноябрь
3.	Подготовка к выступлению на мастер-классе по темам «Организация туристского бивака» и «Туристская полоса препятствий» в рамках Дня открытых дверей, проводимых в ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия»	Сентябрь
4.	Разработка, совместно с обучающимися, новых туристских маршрутов по Кольскому полуострову	Январь-март

### Работа с родителями

№	Содержание	Сроки
1	Проведение организационно-информационных собраний в начале и в конце учебного года	Сентябрь,
2	Индивидуальные встречи с родителями учащихся по частным вопросам обучения и воспитания в дополнительном образовании	В течение всего учебного года
3.	Участие родителей принять участие в походах, туристских прогулках вместе с детьми	Сентябрь-октябрь, февраль-май
4.	Участие родителей на соревнованиях своих детей в качестве зрителей, болельщиков либо судей.	В течение всего года

### Список литературы

#### Список литературы для учащихся

Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

Берман А.Е. Юный турист - М. ФиС 1977.

Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М: ФиС, 1993-1994.

Волков Н. Н. Спортивные походы в горах. М., Физкультура и спорт, 1974.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне РФ» (ГТО). М., Физкультура и спорт, 1972.

Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Карманный справочник туриста. М., Профиздат, 1982.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.

Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. М., Изд-во ДОСААФ, 1972.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М., Физкультура и спорт, 1979.

Огородников Б. И. С компасом и картой по ступеням ГТО. М., Физкультура и спорт, 1973.

Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.

Тульчинский Г.А. Разум, воля, успех. О философии поступка. - Л.: ЛГУ, 1990.

Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - М., 1997.

Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М, ФиС 1987.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

#### Список литературы для педагога

Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М, 1986.

Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 1997.

Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. М., Профиздат, 1973.

Воспитательная работа в школе. Сб. документов. М., Просвещение, 1977, с. 192.

Гессен СИ. Основы педагогики -М, 1995.

Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково-спасательным работам в природной среде. - М., 2000.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта- М, 1986.

Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.

Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.

Ильичев Ю.А. Зимняя аварийная ситуация. Москва, 1991.

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24. 12. 1994 г.

Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма - М, 2002.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Лахин А. Ф., Вызов Б. Е., Прищепа И. М. Военная топография для курсантов учебных подразделений. М., Воениз-дат, 1973.

Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы - М, 1981.

Лукоянов П. И. Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников (снаряжение и биваки). М., 1979. Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»,

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.

Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. Физкультура и спорт. Москва, 1988

Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря «Владос» М, 2000. Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий. Москва, ВЦСПС. 1980.

Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.

Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. ВЦСПС. Москва, 1981.

Миненков Б. В. Зимние восхождения. М., Физкультура и спорт, 1967.

Миронова З., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. М., Физкультура и спорт, 1966.

Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. ЦДЮТ МО РФ М, 2001.

- Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - М, 2001.
- Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
- Плечко Л.А. Водные маршруты Ленинградской области. Лениздат, 1978.
- Подготовка общественных туристских кадров. М., Профиздат, 1981.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Правила организации туристских путешествий на территории РФ, утвержденные ЦС по туризму.
- Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.
- СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. ЦДЮТ МО РФ М, 1995.
- Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
- Тимофеев И.В., Анденко С.А. Первая помощь при травмах и других жизнеугрожающих ситуациях. Санкт-Петербург. Издательство ДНК. 2001.
- Туркевич М.М. Поисково-спасательные работы в горах. Краснодар. МЧС России. 2001.
- Школа альпинизма. -М.: ФиС, 1989. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, действительные и мнимые. М, ФиС 1972.

## Комплекс контрольных упражнений к разделу

### Приложение №2

#### Входящая диагностика

#### «Общая и специальная физическая подготовка»

#### Контрольные нормативы общей физической подготовленности

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

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30 м (сек)	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



Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя (см)	16	1175	1300- 1500	1625	975	1100- 1300	1425
		10	4	6-10	12	6	8-12	14
		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 в длину с 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

### Приложение №3

#### Промежуточная диагностика

#### Задания по теме «Туристские должности в группе»

Устный опрос.

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

### Приложение №4

#### Итоговая диагностика

#### Задания по теме «Условные знаки»

Устный опрос. Командам раздаются карточки с условными обозначениями (каждому участнику команды индивидуальная карточка). Они должны рассказать их значение.

### Приложение №5

#### Задания по теме «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 ПП 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 ПП 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 ПП 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 ПП 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 ПП при отравлении.
    2. Перечислите виды отравлений.
    3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
    4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

### **Приложение №6**

#### **Задания по теме «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.

### **Приложение №7**

#### **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, брусьях, 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.

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

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

Перекаты в сторону согнувшись.

Из седа ноги врозь с захватом за ноги.

Из положения на коленях перекат вперед прогнувшись.

Перекаты 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, брус).
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.

### **Специальная физическая подготовка**

Практические занятия:

#### 1. Упражнения на развитие выносливости

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

#### 2. Упражнения на развитие быстроты

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

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

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

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

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

#### 4. Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Туристская полосы препятствий

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

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения по ориентированию на местности:

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

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

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

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

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

Упражнения по технике лыжного туризма:

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

Упражнения по технике пешеходного туризма:

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

## Приложение №8

Прохождение степенного или категорийного похода с проверкой туристских навыков.

### Зачетный поход 1 года обучения.

Лыжный или пешеходный поход первой степени сложности (продолжительность 4 дня, протяженность 34 км, 3 ночевки в полевых условиях) район г. Мурманска

Дни пути	Участок маршрута	Км	Места ночевок	Способ передвижения
1 день	п. Минькино – р. Лавна	8	Лесная зона у р. Лавна	Лыжи или пешком
2 день	Р. Лавна – г. Каменная – оз. Налимовка - руч. Налимовый	8	Берег руч. Налимовый	Лыжи или пешком
3 день	Руч. Налимовый- оз. Долгое – оз. Ниж. Вензин – оз. Еловое	8	Берег оз. Еловое	Лыжи или пешком
4 день	Оз. Еловое – оз. Четвертое – п. Абрам Мыс	10	Дома	Лыжи или пешком
Итого активным способом передвижения: 34 километра				



### Зачетный поход 2 года обучения.

Лыжный или пешеходный поход первой категории сложности (продолжительность от 6 дней, протяженность 101 км, минимум 5 ночевок в полевых условиях) район Хибинские тундры

Дни пути	Участок маршрута	Км	Места ночевок	Способ передвижения
1 день	ст. Имандра – оз. Безымянное – р. Маненпахкуай	18	Берег р. Маненпахкуай	Лыжи или пешком
2 день	р. Маненпахкуай – оз. Каменное	17	Лесная зона у оз. Каменное	Лыжи или пешком
3 день	оз. Каменное – оз. Гольцовое – р. Партомйок	12	Берег р. Партомйок	Лыжи или пешком
4 день	РАДИАЛЬНО: р. Партомйок – пер. Умбозерский – р. Сев. Каскаснюйок – пер. Юж. Партомчорр – р. Лявойок оз. Щучье - р. Партомйок	24	Берег р. Партомйок	Лыжи или пешком
5 день	р. Партомйок–база КСС – подножье г. Куэльпорр	10	Лесная зона у подножья г. Куэльпорр	Лыжи или пешком
6 день	подножье г. Куэльпорр – оз. Сердцевидное – пер. Кукисвумчорр – оз. Длинное – оз. Малый Вудъявр – г. Кировск (ост. Ботанический сад)	21	Дома	Лыжи или пешком
Итого активным способом передвижения: 101 километр				



