

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

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 05.06.19 № 29
Председатель О.А. Бережняк

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от 14.06.19 № 54/6
Директор С.В. Кулаков

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

Возраст учащихся: **12-17 лет**
Срок реализации программы: **3 года**

Составители:

Халецкий Сергей Викторович,
педагог дополнительного образования
регионального координационного
центра по развитию дополнительного
естественнонаучного образования и детского
туризма

Пархоменко Елена Николаевна,
методист регионального координационного
центра по развитию дополнительного
естественнонаучного образования и детского
туризма

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: базовый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность программы: основывается на запросах детей и родителей, удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Программа **«Пешеходный туризм»** предусматривает приобретение учащимися основных знаний о родном крае, о технике и тактике туризма, ориентированию на местности, проведению краеведческих наблюдений и исследований, оказанию первой помощи, а также выполнения детьми спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию и награждению знаками отличия: «Первый поход», «Юный путешественник», «Юный турист России» и «Турист России».

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

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

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

Цели и задачи программы

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

Задачи

Первый год обучения

Обучающие

Познакомить:

- с историей развития туризма в России, видами туризма, туристскими нормативами;
- с требованиями к личному и групповому снаряжению;
- с организацией туристского быта;
- с организацией питания в туристском походе;
- с туристскими должностями в группе;
- с техникой и тактикой пешеходного туризма;
- с техникой безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов;
- со способами преодоления препятствий;
- с видами туристских соревнований;

- с основами топографии и ориентирования;
- с историей родного края и его природными особенностями;
- с основами гигиены и первой помощи;
- со значением общей и специальной физической подготовкой для роста мастерства туристов.

Научить:

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

Развивающие

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивать:

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

Воспитательные

Формировать:

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

Воспитывать:

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

Второй год обучения

Обучающие

Познакомить:

- с разрядными требованиями по спортивному ориентированию, туристскому многоборью;
- с особенностями питания в многодневном походе;
- с техникой движения по дорогам;
- с техникой и тактикой преодоления препятствий;
- с опасностями в туризме;
- с полосой препятствий;
- с техникой безопасности при ходьбе на лыжах;
- с обязанностями членов туристской группы по должностям
- с правилами организации и проведения туристских соревнований;
- с особенностями ориентирования в сложном походе, действиями в случае потери ориентировки;
- со способами ориентирования;
- с основными приемами оказания первой помощи;
- со строением и функциями организма человека и влиянием на него физических упражнений.

Научить:

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

Развивающие**Способствовать:**

- сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивать:

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

Воспитательные**Формировать:**

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

Воспитывать:

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

Третий год обучения**Обучающие****Познакомить:**

- с нормативными документами по пешеходному туризму;
- с организацией быта и питания в экстремальных условиях;
- с планом подготовки к категорийному походу;
- с техникой и тактикой категорийного похода;
- с мерами безопасности на привалах, при оборудовании бивака и ночлега;
- с гигиенической характеристикой тренировок, походов и путешествий;
- с заболеваниями характерными для пеших и лыжных походов;
- с характеристикой физических нагрузок в походах различной сложности;
- с принципами организации страховки;
- с классификацией участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов;
- с особенностями техники пешеходного туризма;
- с видами и характером соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;
- с основами судейской и инструкторской подготовки.

Научить:

- усовершенствовать туристский инвентарь и снаряжение;
- подготавливать и разжигать костер типа «Нодья»;
- определять расстояния по карте и на местности различными способами;
- вести дневник самоконтроля;
- разрабатывать режим и график похода, тактику прохождения отдельных участков, препятствий.

Развивающие**Способствовать:**

- сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Развивать:

- навыки преодоления локальных препятствий;
- умение составлять отчет о походе;

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

Воспитательные

Формировать:

- ответственное отношение к выполнению судейских обязанностей на туристских мероприятиях в составе различных бригад;
- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- умение использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Воспитывать:

- потребность вести здоровый образ жизни;
- потребность в систематических занятиях физической культурой.

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и формирующим в себе устойчивые привычки к здоровому и безопасному образу жизни.

Наполняемость в группах – 15 человек.

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

Форма реализации программы - очная

Срок освоения программы: 3 года

Объем программы: Программа рассчитана:

1 год обучения - 216 часов

2 год обучения – 216 часов

3 год обучения – 216 часов

Формы организации занятий: групповые, индивидуальные.

Режим занятий

2 раза в неделю по 3 часа, или 3 раза в неделю по 2 часа

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Первый год обучения

Личностные:

Знать:

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

Сформировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- интерес к занятиям туризмом и спортивным ориентированием.

Метапредметные:**Знать:**

- историю развития туризма в России;
- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области;
- особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры, и туристские возможности Кольского полуострова;
- основные задачи гигиены;
- влияние физических нагрузок на работоспособность организма;
- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туриста

Уметь:

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;
- фиксировать краеведческие наблюдения;
- владеть приемами общего, местного и точечного массажа при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях;
- оказывать первую помощь при различных видах травм, переломах, кровотечениях;
- вести дневник самоконтроля;

Предметные:**Знать:**

- виды туризма;
- устройство и оборудование бивака;
- основные типы костров и правила их разведения;
- туристские должности в группе и их обязанности;
- порядок движения группы на маршруте;
- меры безопасности при проведении занятий на улице и в помещении, преодолении естественных препятствий;
- способы преодоления препятствий;
- виды туристских соревнований и особенности их проведения;
- виды масштабов;
- группы топографических знаков;
- типы компасов и правила обращения с ними;
- способы измерения расстояний на местности и на карте;
- способы определения точек стояния на карте;
- особенности личной гигиены туриста;
- способы обеззараживания питьевой воды;
- меры профилактики травматизма и заболеваний в походах;
- способы транспортировки пострадавшего;

Уметь:

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

Второй год обучения**Личностные:****Знать:**

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

Сформировать:

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

Метапредметные:

Знать:

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

Уметь:

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

Предметные:

Знать:

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

Уметь:

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

Третий год обучения

Личностные:

Знать:

- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

Сформировать:

- ответственное отношение к выполнению судейских обязанностей на туристских мероприятиях в составе различных бригад;
- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- умение использовать природные ценности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметные:**Знать:**

- приемы массажа;
- приемы оказания первой помощи при различных травмах;
- кодекс чести туриста-судьи;
- значение специальной физической подготовки в развитии различных групп мышц.

Уметь:

- проводить краеведческие наблюдения;
- вести дневник самоконтроля;
- оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях.

Предметные:**Знать:**

- нормативные документы по пешеходному туризму;
- методику и технологию категорирования пешеходного маршрута;
- план подготовки категорийного похода;
- причины возникновения аварийных ситуаций в категорийном походе;
- технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона;
- особенности техники передвижения в горах;
- меры профилактики характерных для пешеходного и лыжного туризма заболеваний;
- факторы, влияющие на безопасность группы в походе;
- значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом;
- действия группы в аварийной ситуации;
- классификацию маршрутов (ЕВКСМ);
- особенности техники пешеходного и лыжного туризма;
- виды и характер соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма;
- основы судейской и инструкторской подготовки.

Уметь:

- усовершенствовать туристское снаряжение для зачетного категорийного похода;
- разжигать костер типа «Нодья»;
- изготавливать простейшие навесы, укрытия;
- готовить пищу в экстремальных условиях;
- владеть техникой и тактикой движения при преодолении локальных препятствий;
- составлять отчет о категорийном походе;
- измерять на карте дирекционные углы и азимуты;
- определять абсолютные высоты, подъемы и спуски;
- определять расстояния на картах разного масштаба различными способами;
- определять расстояния на местности различными способами;
- ориентироваться в тумане при отсутствии видимости;
- владеть навыками безопасного преодоления естественных препятствий;
- разрабатывать режим похода и график движения, тактику прохождения маршрута;
- выполнять принятые в школьной программе нормативы по физической подготовке с превышением их на 10-15%.

Формы итоговой аттестации:

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

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/к онтроля
		всего	теория	практи ка	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.	1	1	-	Входная диагностика
2.	Основы туристской подготовки	106	29	77	
2.1.	История развития туризма в России. Воспитательная роль туризма.	2	2	-	
2.2.	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.	9	3	6	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	12	6	6	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	
2.5.	Питание в туристском походе.	6	4	2	
2.6.	Туристские должности в группе.	6	2	4	
2.7.	Техника и тактика пешеходного туризма.	14	2	12	Квест
2.8.	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов	9	1	8	
2.9.	Подведение итогов туристского похода.	6	3	3	Беседа
2.10.	Преодоление препятствий в пешеходном туризме	9	1	8	
2.11.	Лыжный туризм.	14	2	12	
2.12.	Туристские слеты и соревнования.	13	1	12	
3.	Топография и ориентирование	42	14	28	
3.1.	Понятие о топографической и спортивной карте.	6	3	3	
3.2.	Условные знаки.	6	2	4	Экспресс-опрос
3.3.	Стороны горизонта. Азимут.	3	1	2	
3.4.	Компас. Работа с компасом.	9	2	7	
3.5.	Измерение расстояний.	6	2	4	
3.6.	Способы ориентирования.	6	2	4	
3.7.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	6	2	4	Наблюдение
4.	Краеведение	24	10	14	
4.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	6	2	4	
4.2.	Изучение района путешествия.	6	6	0	
4.3.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	12	2	10	
5.	Основы гигиены и первая помощь.	22	10	12	
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	3	1	2	
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование	6	2	4	

	лекарственных растений				
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях.	9	5	4	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	15	7	8	
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	1	2	
6.3.	Общая физическая подготовка.	3	1	2	
6.4.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	
7.	Итоговая аттестация	6	2	4	Степенной или категорийный поход
	Итого за период обучения	216	73	143	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Второй 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 по пешеходному туризму.	1	1	-	Входная диагностика
2.	Основы туристской подготовки	107	20	87	
2.1.	Туристские путешествия, история развития туризма в мире. Великие путешественники.	2	2	-	
2.2.	Личное и групповое снаряжение. Альпинистское снаряжение.	5	1	4	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	5	1	4	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	
2.5.	Питание в туристском походе.	9	1	8	
2.6.	Техника и тактика пешеходного туризма.	18	2	16	Квест
2.7.	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях.	6	2	4	
2.8.	Полоса препятствий	9	1	8	Наблюдение
2.9.	Лыжный туризм	14	2	12	
2.10.	Туристские слеты и соревнования.	17	1	16	
2.11.	Подведение итогов туристского путешествия.	4	1	3	
2.12.	Туристские должности в группе	12	4	8	
3.	Топография и ориентирование	37	11	26	
3.1.	Топографическая и спортивная карта.	6	4	2	
3.2.	Ориентирование в сложных условиях	6	2	4	
3.3.	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	5	1	4	
3.4.	Способы ориентирования.	6	2	4	
3.5.	Соревнования по ориентированию	14	2	12	

4.	Краеведение	18	8	10	
4.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи.	12	4	8	
4.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.	6	4	2	
5.	Основы гигиены и первая помощь.	15	5	10	
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	1	1	
5.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Формирование походной медицинской аптечки.	3	1	2	
5.3.	Основные приемы оказания первой помощи при различных состояниях.	6	2	4	
5.4.	Приемы транспортировки пострадавшего.	4	1	3	Квест
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	32	4	28	
6.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений	4	4	0	
6.2.	Общая физическая подготовка.	12	0	12	
6.3.	Специальная физическая подготовка	16	0	16	
7.	Итоговая аттестация	6	2	4	Степенной или категорийный поход
	Итого за период обучения	216	51	165	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Третий 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 по пешеходному туризму.	1	1	-	Входная диагностика
2.	Туристская подготовка	50	14	36	
2.1.	Нормативные документы по пешеходному туризму	2	2	0	
2.2.	Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения	8	2	6	
2.3.	Организация туристского быта в экстремальных условиях	8	2	6	
2.4.	Организация питания в экстремальных условиях	8	2	6	
2.5.	Подготовка к категорийному походу	8	2	6	
2.6.	Обеспечение мер безопасности в категорийном походе	2	2	0	
2.7.	Техника и тактика в категорийных походах	12	2	10	Квест
2.8.	Подведение итогов категорийного похода	2	0	2	
3.	Топография и ориентирование	20	3	17	
3.1.	Карты, используемые в категорийных походах	2	1	1	
3.2.	Азимуты и дирекционные узлы	2	1	1	
3.3.	Условные топографические знаки	2	0	2	
3.4.	Определение расстояний по карте и на местности	10	0	10	

3.5.	Аварийное ориентирование	4	1	3	
4.	Краеведение	20	0	20	
4.1.	Изучение района путешествия	12	0	12	
4.2.	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников природы	8	0	8	
5.	Обеспечение безопасности	18	4	14	
5.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	3	1	2	
5.2.	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	7	1	6	
5.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего	8	2	6	Квест
6.	Общая и специальная физическая подготовка	50	1	49	
6.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	3	1	2	
6.2.	Общая физическая подготовка	22	0	22	
6.3.	Специальная физическая подготовка	25	0	25	
7.	Специальная подготовка	51	12	39	
7.1	Навыки безопасности в пешеходном туризме	8	2	6	
7.2.	Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов	1	1	0	
7.3.	Техническая подготовка туриста-пешеходника	8	2	6	
7.4.	Тактика пешеходного и лыжного похода	6	1	5	
7.5.	Организация и проведение соревнований по технике пешеходного туризма	10	2	8	
7.6.	Основы судейской подготовки	8	2	6	
7.7.	Основы инструкторской подготовки	10	2	8	
8.	Итоговая аттестация	6	2	4	Степенной или категорийный поход
	Итого за период обучения	216	37	179	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

РАЗДЕЛ 1. Теория (1 час)

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

РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (106 часов)

2.1. История развития туризма в России. Воспитательная роль туризма (2 часа)

Теория (2 часа). Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Законы, правила, нормы и традиции туризма.

2.2. Личное и групповое туристское снаряжение. Туристские узлы (9 часов)

Теория (3 часа). Личное снаряжение туриста (рюкзак, обувь, одежда, личная посуда; средства личной гигиены и др.), требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными погодными условиями. Уход за личным снаряжением. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания. Походная посуда. Топоры. Пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Особенности снаряжения для зимнего похода. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты). Изучение названий туристских узлов, область их применения каждого узла и допустимость его применения.

Практические занятия (6 часов). Укладка рюкзака. Подготовка снаряжения к походу, изготовление снаряжения, его ремонт. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для похода. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время похода. Отработка навыков вязания туристических узлов.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (12 часов)

Теория (6 часов). Устройство и оборудование бивака (выбор места для установки палаток, костра, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, определение мест забора воды и мытья посуды, туалетов, мусорной ямы, заготовки дров). Требования к биваку (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Выбор места на площадке (поляне) для установки палаток, требования к нему. Установка палаток, тентов (верхнего и нижнего). Размещение вещей в палатках. Предохранение палаток от намокания, проникновения насекомых. Правила поведения в палатках. Снятие палаток и упаковка их для транспортировки. Уборка места лагеря. Охрана природы при организации привалов и биваков. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от погоды, рельефа местности, физического состояния участников и т.д. Выбор места для привала и ночлега. Основные типы и назначение туристских костров: «шалаш», «колодец», «таежный» и др. Выбор места для костра, правила разведения. Соблюдение правил пожарной безопасности при разведении и поддержании костра. Растопка для костра, ее заготовка и хранение. Разведение костров. Обязанности дежурного у костра. Упаковка спичек и сухого горючего. Костровое оборудование, его транспортировка и упаковка. Тушение костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. Организация ночлега в помещении. Правила купания.

Практические занятия (6 часов). Определение мест, пригодных для организации бивака, привалов и ночлегов по плану (карте) местности с учетом всех требований и необходимости выполнения общественных и краеведческих заданий. Установка бивака. Организация бивачных работ. Разбивка лагеря.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палаток. Заготовка растопки и хвороста для костра. Оборудование и обустройство кострищ. Разведение и поддержание костра. Приготовление пищи на костре. Сооружение костра для обогрева и сушки одежды.

2.4. Подготовка к походу, путешествию (6 часов)

Теория (2 часа). Инструкция по проведению учебно-тренировочного похода. Оформление документации (приказ и маршрутный лист). Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка цели, определение сроков, состава группы, района путешествия. Распределение обязанностей. Составление плана подготовки учебно-тренировочного похода. Изучение района похода, разработка маршрута. График и режим движения. Определение мест ночлегов по карте. Распределение продуктов и снаряжения

Практические занятия (4 часа). Составление плана подготовки однодневного – трёхдневного похода, изучение маршрута похода. Подготовка личного, общественного снаряжения.

2.5. Питание в туристском походе. (6 часов)

Теория (4 часа). Организация питания в походах разной продолжительности. Нормы и вес пищевых рационов. Суточный рацион, калорийность продуктов. Меню-раскладка. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Сохранность продуктов. Правила приготовления походных блюд. Приготовление пищи в походе на костре. Питьевой режим на маршруте. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристского похода. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи. Использование снега для приготовления пищи в зимнем походе.

Практические занятия (2 часа). Составление меню, списка продуктов для однодневного, двухдневного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Туристские должности в группе (6 часов)

Теория (2 часа). Должности в группе: постоянные и временные. Обязанности командира группы, завхоза по питанию, снаряжению, штурмана, краеведа, санитаря, ремонтного мастера, фотографа, ответственного за отчёт о походе, культорганизатора, физорга и т.д. Обязанности дежурных.

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

2.7. Техника и тактика пешеходного туризма (14 часов)

Теория (2 часа). Порядок движения группы на маршруте. Общая характеристика естественных препятствий. Способы преодоления естественных препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (веревки). Режим движения, темп; обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Движение по дорогам, тропам, по ровной, пересечённой местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Основные приемы страховки. Туристские узлы и их применение. Основные туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник-восьмерка», «удавка», «встречный». Их назначение и использование. Маркировка веревки для транспортировки. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.

Практические занятия (12 часов). Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий. Пешеходные прогулки в лес. Соблюдение правил движения в группе, темпа и ритма движения на маршруте. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий в форме квеста. (Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям); по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Отработка движения колонной. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Вязание узлов по их назначению. Маркировка веревки для транспортировки. Надевание страховочной системы. Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем, траверс и спуск по склонам с использованием вертикальных перил. Спуск, подъем по склону спортивным способом с использованием вертикальных наведенных перил (веревки). Переправа через ручей (овраг) по качающемуся бревну. Переправа через овраг с использованием «маятника». Оказание взаимопомощи при преодолении водных преград).

2.8. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов (9 часов)

Теория (1 часа). Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Взаимопомощь и доброжелательность во взаимоотношениях в туристской группе – одно из условий безопасности. Правила поведения у водоемов и при организации купания в них. Поведение во время различных природных явлений. Правила пожарной безопасности при обращении с огнем (костром). Безопасность при сборе лекарственных растений, цветов, грибов, ягод.

Опасные (ядовитые) растения и животные своего края. Правила поведения в населённых пунктах, взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия (8 часов). Отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязка узлов. Действия в аварийной ситуации на улице, экскурсии, в походе. Организация движения туристской группы по микрорайону, по улице; правила перехода улиц и дорог пешеходами.

2.9. Подведение итогов туристского похода (6 часов)

Теория (3 часа). Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, подготовка фотографий, выполнение творческих работ. Ремонт и сдача снаряжения. Обсуждение итогов похода в группе. Оформление документов на значки и спортивные разряды участников.

Практические занятия (3 часа). Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача снаряжения. Подготовка экспонатов для школьного музея.

2.10. Преодоление препятствий в пешеходном туризме (9 часов)

Теория (1 час). Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов туристской команды. Права и обязанности туриста в команде на соревнованиях и в походе.

Практические занятия (8 часов). Соревнования по преодолению 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.

2.11. Лыжный туризм (14 часов)

Теория (2 часа). Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видео- или диафильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжных прогулок или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Практические занятия (12 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 прогулки.

2.12. Туристские слеты и соревнования (13 часов)

Теория (1 час). 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.

Практические занятия (12 часов). Участие в туристских соревнованиях.

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (42 часа)

3.1. Понятие о топографической и спортивной карте (6 часов)

Теория (3 часа). Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Километровая сетка карты. Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия (3 часа). Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

3.2. Условные знаки (6 часов)

Теория (2 часа). Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные и

контурные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي. Бергштрихи. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия (4 часа). Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

3.3. Стороны горизонта. Азимут (3 часа)

Теория (1 часа). Основные направления сторон горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза ветров»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Измерение азимута на карте.

Практические занятия (2 часа). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Измерение транспортиром азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.4. Компас, работа с компасом (9 часов)

Теория (2 часа). Компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

Практические занятия (7 часов). Ориентирование карты по компасу. Определение азимута на заданный предмет и нахождение ориентира по заданному азимуту. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

3.5. Измерение расстояний (6 часов)

Теория (2 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 (4 часа). Измерение своего среднего шага, перевод шагов в метры. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени.

3.6. Способы ориентирования (6 часов)

Теория (2 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 (4 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 (2 часа). Определение азимута по Солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия (4 часа). Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение (24 часов)

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (6 часов)

Теория (2 часа). Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития.

Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Известные люди края, их вклад в его развитие.

Практические занятия (4 часа). Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

4.2. Изучение района путешествия (6 часа)

Теория (6 часа). Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода.

4.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры (12 часов)

Теория (2 часа). Краеведческая работа – один из видов общественно-полезной деятельности.

Выполнение краеведческих заданий (сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий). Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

Практические занятия (10 часов). Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами.

РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая помощь (22 часа)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

Теория (1 часа). Понятие о гигиене, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практические занятия (2 часа). Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.

5.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Формирование походной медицинской аптечки (6 часов)

Теория (2 часа). Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях. Применение лекарственных растений в условиях дикой природы при травмах или простуде (подорожник, сосна, береза, можжевельник)

Практические занятия (4 часа). Формирование походной медицинской аптечки.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях (9 часов)

Теория (5 часа). Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Характерные для пеших и лыжных путешествий заболевания и травмы. Их профилактика и лечение в условиях путешествия. Мозоли на ногах и ладонях. Потертости. Опасность солнечных ожогов. Тепловой и солнечный удар, термические и химические ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные

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

Практические занятия (4 часа). Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (3 часа)

Теория (1 часа). Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия (2 часа). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

РАЗДЕЛ 6. Общая физическая подготовка (15 часов)

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

Теория (3 часа). Анатомическое строение человека. Жизненно важные функции человека. Взаимосвязь физических нагрузок и работоспособности организма.

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

Теория (1 час). Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке.

Практические занятия (2 часа). Дневник самоконтроля.

6.3. Общая физическая подготовка (3 часа)

Теория (1 часа). Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

Практические занятия (2 часа). Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

6.4. Специальная физическая подготовка (6 часов)

Теория (2 часа). Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в 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 (4 часа). Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

РАЗДЕЛ 7. Итоговая аттестация (6 часов)

Степенной или категорийный поход.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Второй год обучения

РАЗДЕЛ 1. Теория (1 час). Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму. Входная диагностика.

РАЗДЕЛ 2. Основы туристской подготовки (107 часов)

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

Теория (2 часа). Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма и углубление знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков и воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

2.2. Личное и групповое снаряжение. Альпинистское снаряжение (5 часов)

Теория (1 часа). Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия (4 часа). Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (5 часов)

Теория (1 часа). Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Типы костров и их назначение. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия (4 часа). Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров, работа с пилой и топором.

2.4. Подготовка к походу, путешествию (6 часов).

Теория (2 часа). Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-дневный поход. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия (4 часа). Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

2.5. Питание в туристском походе (9 часов).

Теория (1 час). Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Нормы закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия (8 часов). Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

2.6. Техника и тактика пешеходного туризма (18 часов).

Теория (2 часа). Понятие о тактике в туризме. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка по необходимости. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланнику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах.

Основные формы горного рельефа. Подъем, траверс и спуск со склонов с самостраховкой альпенштоком. Организация и использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Техника вязания узлов. Техника и тактика преодоления естественных препятствий с использованием снаряжения (веревки): спуск, подъем и траверс склонов по наведенным перилам (веревкам) с самостраховкой «схватывающим» узлом. Переправа через ручей (овраг) по бревну с помощью «маятника» и по наведенным перилам. Наведение командой вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил. Переправа по бревну с наведением перил и самостраховкой карабином, организация снятия перил.

Практические занятия (16 часов). Отработка групповой индивидуальной техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото, по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склона с самостраховкой альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами.

2.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях (6 часов)

Теория (2 часа). Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка, переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей. Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Практические занятия (4 часа). Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

2.8. Полоса препятствий (9 часов)

Теория (1 час). 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 (8 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.

2.9. Лыжный туризм (14 часов)

Теория (2 часа). Передвижение на лыжах, спуски и подъемы; подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; торможение «полуплугом» и «плугом». Движение по равнине – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный 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). Тропление лыжни. Преодоление лавиноопасного участка.

Практические занятия (12 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 троплении лыжни. Организация большого привала с перекусом. Участие в поиске сухостойных хвойных деревьев и заготовка дров для организации костра, оборудованное кострище и разведение костра для обогрева и приготовления пищи.

2.10. Туристские слеты и соревнования (17 часов)

Теория (1 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 (16 часов). Участие в соревнованиях.

2.11. Подведение итогов туристского путешествия (4 часа)

Теория (1 час). Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Разбор действий участников в походе и группы в целом. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка газеты по итогам похода. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия (3 часа). Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

2.12. Туристские должности в группе (12 часов)

Теория (4 часа). Обязанности членов туристской группы по должностям. Завхоз (по питанию) – составление меню и списка продуктов. 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. 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 доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремонтного набора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

Практические занятия (8 часов). 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.

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (37 часов)

3.1. Топографическая и спортивная карта (6 часов)

Теория (4 часа). Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внесмасштабные, линейные и площадные. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

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

3.2. Ориентирование в сложных условиях (6 часов)

Теория (2 часа). Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения.

Практические занятия (4 часа). Похождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков с измерением пройденного расстояния.

3.3. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки (5 часов)

Теория (1 час). Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой, людьми. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники. Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практические занятия (4 часа). Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

3.4. Способы ориентирования (6 часов).

Теория (2 часа). Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Определение своего местонахождения. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Движение по легенде. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практические занятия (4 часа). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

3.5. Соревнования по ориентированию (14 часов)

Теория (2 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.

Практические занятия (12 часов). Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение (18 часов)

4.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев (12 часов)

Теория (4 часа). Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. История края, памятные события, происходившие на его территории.

Знаменитые земляки, их роль в истории края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

Практические занятия (8 часов). Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории родного края.

4.2. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры (6 часов)

Теория (4 часа). Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Краеведческие наблюдения и фиксация их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Редкие и охраняемые растения и животные.

Практические занятия (2 часа). Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Оформление отчетов и паспортов туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте.

РАЗДЕЛ 5. Основы гигиены и первая помощь (15 часов)

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

Теория (1 час)

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

Практические занятия (1 час)

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. Формирование походной аптечки (3 часа)

Теория (1 час)

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 (2 часа)

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи (6 часов)

Теория (2 часа)

Характерные для пешеходного и лыжного 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 бинтования ран. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Способы искусственного дыхания, закрытый массаж сердца.

Практические занятия (4 часа)

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой помощи условно пострадавшим.

5.4. Приемы транспортировки пострадавшего (4 часа)

Теория (1 час)

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

Практические занятия (3 часа)

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

РАЗДЕЛ 6. Общая и специальная физическая подготовка (32 часа)

6.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений (4 часа)

Теория (4 часа). Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. 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 (сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ и развитие костно-мышечной системы.

6.2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Практические занятия (12 часов). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища (для формирования правильной осанки). Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры.

6.3. Специальная физическая подготовка (16 часов)

Практические занятия (16 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.

РАЗДЕЛ 7. Итоговая аттестация (6 часов)

Степенной или категорийный поход.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

РАЗДЕЛ 1. Теория (1 час). Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму. Анализ работы объединения по программе 2 года обучения. Разбор проведения летних походов, слетов и соревнований. Туристско-краеведческая деятельность в новых социально-экономических условиях. О роли массового туризма. Задачи и план работы объединения «Пешеходный туризм» 3 года обучения.

РАЗДЕЛ 2. Туристская подготовка (50 часов)

2.1. Нормативные документы по пешеходному туризму (2 часа)

Теория (2 часа). Инструкции по организации и проведению туристических походов, экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Правила организации и проведения спортивных походов и путешествий. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Единая Всероссийская

спортивная классификация маршрута. Методика категорирования пешеходного маршрута. Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений (МККОУ) Министерства образования России. Методика категорирования пешеходного маршрута. Оценка категории сложности маршрута. Технология категорирования пешеходных маршрутов.

2.2. Усовершенствование и подготовка туристского снаряжения (8 часов)

Теория (2 часа). Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям зачетного категорийного похода. Материалы, используемые для изготовления снаряжения. Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность конструкции тентов для палаток, кухни. Материалы для их изготовления. Конструкция бахил для летних и зимних походов, материалы для их изготовления. Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления. Приспособления для освещения в палатках. Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, назначение и применение.

Практические занятия (6 часа). Ремонт палаток, кантов, тросиков в походных условиях. Изготовление, усовершенствование туристского инвентаря и снаряжения.

2.3. Организация туристского быта в экстремальных условиях (8 часов)

Теория (2 часа). Организация ночлегов в летний период. Использование подручных и природных материалов. Изготовление тентов, навесов, шалашей. Организация ночлегов в зимний период. Изготовление пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Костер под дождем. Способы добывания огня без спичек.

Практические занятия (6 часа). Подготовка и разжигание костра типа «Нодья». Добывание огня без спичек.

2.4. Организация питания в экстремальных условиях (8 часов)

Теория (2 часа). Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений (ягоды, грибы, шишки, травы, корни). Простые способы очистки и обеззараживания воды. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов для приема пищи. Простейшие умывальники.

Практические занятия (6 часа). Приготовление пищи в экстремальных условиях

2.5. Подготовка к категорийному походу (8 часов)

Теория (2 часа). План подготовки категорийного похода. Цели и задачи похода. Комплектование группы. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута. Требования при разработке маршрута. Средняя скорость передвижения на маршруте. График движения. Запасные и аварийные выходы с маршрута. Оформление маршрутной документации. Подготовка личного и группового снаряжения. Хозяйственная и техническая подготовка похода. Составление сметы похода.

Практические занятия (6 часа). Составление плана похода. Подбор картографического материала, разработка маршрута. Ремонт и подготовка снаряжения. Проверка личной и групповой готовности к походу.

2.6. Обеспечение мер безопасности в категорийном походе (2 часа)

Теория (2 часа). Основные причины возникновения аварийных ситуаций и нарушения мер безопасности (слабая дисциплина, низкая организация в группе, слабая подготовленность участников, изменение утвержденного состава группы, маршрута движения, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий). Меры безопасности при преодолении локальных естественных препятствий. Узлы для страховки и самостраховки. Меры безопасности на малых и больших привалах, при оборудовании бивака и ночлега.

2.7. Техника и тактика категорийных походов (12 часов)

Теория (2 часа). Локальные естественные препятствия в походах 1-2 категории сложности. Выбор мест для организации переправы через ручьи и реки. Использование воздушных переправ в походных условиях. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа на плотках, по кладям, по бревнам, камням, кочкам и т.п.

Практические занятия (10 часа). Отработка техники и тактики движения при преодолении локальных препятствий. Страховка и самостраховка на переправах.

2.8. Подведение итогов категорийного похода (2 часа)

Практические занятия (2 часа). Просушка и ремонт снаряжения. Обработка материалов. Обсуждение итогов проведения категорийного похода. Отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Составление отчета о категорийном походе. Организация отчетных вечеров, фотовыставок по итогам похода.

РАЗДЕЛ 3. Топография и ориентирование (20 часов)

3.1. Карты, используемые в категорийных походах (2 часа)

Теория (1 час). Карты для многодневных (категорийных) походов. Масштаб и высота сечения. Точность. Объективность. Полнота содержания. Информативность. Читаемость. Генерализация. Минимальные размеры. Оформление карт. Листы карты. Географические координаты. Определение географических координат. Широта. Долгота. Шкалы географических координат и километровая сетка на листах топографических карт различных масштабов.

Практические занятия (1 час). Определение географических координат, точек на карте.

3.2. Азимуты и дирекционные углы (2 часа). Начальные направления: направление, параллельное вертикальной километровой линии карты; направление географического меридиана (истинный меридиан); направление магнитной стрелки компаса (магнитный меридиан). Три вида углов, определяющих направления на точки, в зависимости от начальных направлений (дирекционный угол; истинный или географический азимут; магнитный азимут). Поправки направлений.

Практические занятия (1 час). Измерение на карте дирекционных углов и азимутов.

3.3. Условные топографические знаки (2 часа).

Практические занятия (2 часа). Изучение условных знаков топографических карт по видам (линейные, внесмасштабные, площадные знаки). Изучение и запоминание условных знаков по группам (населенные пункты, автомобильные и грунтовые дороги, тропы; железные дороги; геодезические пункты; промышленные, сельскохозяйственные и социально-культурные объекты; границы; рельеф; гидрография, растительный покров и грунты). Изучение структуры и элементарных форм рельефа. Определение абсолютных высот и взаимных превышений точек местности. Определение подъемов и спусков. Определение формы и крутизны скатов.

3.4. Определение расстояний по карте и на местности различными способами (10 часов).

Практические занятия (10 часов). Определение расстояний на картах разного масштаба различными способами. Тренировочные упражнения на микро-глазомер на картах разного масштаба. Определение расстояний на местности различными способами. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступного предмета. Тренировочные упражнения по определению расстояний по линейным размерам предметов, на слух, геометрическими построениями на местности. Упражнения по измерению расстояний шагами при пешем передвижении по азимутам.

3.5. Аварийное ориентирование (4 часа).

Теория (1 час). Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане и отсутствии видимости. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки своего стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действия в случае потери ориентировки (аварийное ориентирование): прекращение движения; анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, вернуться назад до места гарантированного ориентирования, попытка найти опорные ориентиры, подняться на возвышенность, влезть на высокое дерево и продолжить прокладку маршрута. Необходимость выхода на крупные линейные и площадные ориентиры (реки, дороги, просеки, крупные озера).

Практические занятия (3 часа). Тренировки по поиску одинаковых (параллельных) ситуаций на карте, мысленное представление участка местности (построение схем, планов,

маршрутов по легенде), запоминание группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти), упражнения по выбору пути движения по карте (по установке). Ориентирование на незнакомой местности, задание участникам ситуационных задач.

РАЗДЕЛ 4. Краеведение (20 часов)

4.1. Изучение района путешествия (12 часов)

Практические занятия (12 часов)

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

4.2. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы, памятников культуры (8 часов)

Практические занятия (8 часов). Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для музея образовательного учреждения, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений.

РАЗДЕЛ 5. Обеспечение безопасности (18 часов)

5.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (3 часа)

Теория (1 час). 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 на здоровье и работоспособность. Меры по профилактике характерных для пешеходного и лыжного туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.). Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях. Выяснение и учет индивидуальных особенностей здоровья участников. Примерный состав аптечки для категорийных походов и ее упаковка.

Практические занятия (2 часа). Освоение приемов массажа.

5.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (7 часов).

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. Проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия (6 часов). Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий. Участие в профилактических работах по обеспечению безопасности при подготовке массовых туристских мероприятий.

5.3. Основные приемы оказания первой помощи, транспортировка пострадавшего (8 часов)

Теория (2 часа). Заболевания, характерные для пешеходных и лыжных походов. Их симптомы, предупреждение и лечение в походных условиях. Дозировка и методика применения лекарственных препаратов различного назначения. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом). Помощь при переломах,

ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление средств транспортировки.

Практические занятия (6 часов). Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

РАЗДЕЛ 6. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (3 часа)

Теория (1 час). Характеристика физических нагрузок в водных и пеше-водных походах различной сложности. Тренировка вестибулярного аппарата. Специфические физические качества, необходимые туристу. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. 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. Формы индивидуальной и групповой общей и специальной физической подготовки. Правила составления комплексов упражнений по физической подготовке. Подбор упражнений в зависимости от условий предстоящего похода.

Практические занятия (2 часа). Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка (22 часа)

Практические занятия (22 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики. 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. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, футбол, гандбол - со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Плавание различными способами. Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка (25 часов)

Практические занятия (25 часов). Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности. Движение без помощи компаса по солнцу. Движение с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния. Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника. Движение 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 различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д. Игры с различными элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

РАЗДЕЛ 7. Специальная подготовка (51 час)

7.1. Навыки безопасности в пешеходном и лыжном туризме (8 часов). Понятие аварии и аварийной ситуации. Основные причины возникновения аварийных ситуаций - неправильная оценка обстановки на маршруте, потеря ориентирования, пренебрежение разведкой, отсутствие необходимого снаряжения, недостатки в конструкции снаряжения или неумение пользоваться им, пренебрежение страховкой или технические ошибки при ее организации, ошибки в выборе линии движения, ошибки при реализации, недостатки морально-психологической и физической подготовки. Недостаток опыта, неумение правильно оценить свои силы, незнание выработанных правил или нежелание ими руководствоваться, влияние объективных факторов (например, большая вода, холод) - основные причины аварий.

Подбор группы с необходимым для данного похода опытом, схоженность, техническая подготовленность, тренированность участников, тщательное изучение маршрута, его препятствий, условий района похода, хорошая подготовка снаряжения, четкая организация движения и преодоления препятствий, дисциплина на маршруте - необходимые условия подготовки и проведения безаварийного похода.

Принципы организации страховки. Взаимная страховка. Страховка во время прохождения препятствий с места расположенного ниже и выше препятствий (нижняя и верхняя страховка). Требования к месту страховки и страхующим. Распределение обязанностей между страхующими. Правила поведения страхующих. Приемы самостраховки. Поведение попавших в воду. Туристские узлы, способы их вязки и условия применения. Грудная обвязка. Действия группы в аварийной ситуации. Основы поисковых работ. Организация поисков заблудившихся.

Практические занятия (6 часов). Отработка действий членов группы в аварийной ситуации, во время предпоходной подготовки.

7.2. Классификация участков природной среды, естественных и искусственных препятствий, туристских маршрутов (1 час)

Теория (1 час). Характер естественных препятствий на маршруте: горный рельеф, перевалы, вершины, траверсы, ледники (ледопады, трещины), травянистые и осыпные склоны, реки, тайга, пещеры. Классификация маршрутов (ЕВСКМ). Принципы, требования и технологии классификации. Походы выходного дня, некатегорийные и категорийные походы. Использование в детско-юношеском туризме деления на степени сложности и требования к ним. Пути определения категорий сложности маршрутов по качественным характеристикам. Требования к категорийным походам — нормативная продолжительность, протяженность маршрутов.

7.3. Техническая подготовка туриста-пешеходника и туриста-лыжника (8 часов)

Теория (2 часа). Характеристика основных естественных препятствий, встречающихся в пеших и лыжных походах. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Особенности техники пешеходного туризма. Техника передвижения по болотам. Устройство передвижной гати, болотных лыж, организация страховки. Организация переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источника питания рек. Меры безопасности при переправах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в круг), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту). Особенности лыжного туризма. Наиболее рациональные способы передвижения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни в зависимости от характера рельефа, погоды, снежного покрова, физического состояния участников. Отработка основных приемов и совершенствование подъемов и спусков, поворотов и торможений на лыжах с рюкзаком на средних и крутых склонах горной

местности. Использование тормозящих приспособлений. Остановка предумышленным падением. Самозадержание при падении.

Особенности техники передвижения в горах. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней ног. Положение туловища.

Практические занятия (6 часов). Отработка технических приемов. Участие в соревнованиях по технике пешеходного и лыжного туризма.

7.4. Тактика пешеходного и лыжного похода (6 часов)

Теория (1 час). Понятие о тактике похода. Режим похода и график движения. Резервы времени, их планирование и использование. Распорядок дня. Место руководителя во время прохождения маршрута. Оценка необходимости разведки участка. Тактика его прохождения. Разведка препятствий, выбор линии движения, связь, сигнализация. Тактика движения при ограниченной видимости. Учет наличия в группе участников с разным уровнем подготовки.

Выбор пути. Тактика движения пешком, на лыжах. Тактика переправ. Выбор места брода и линии движения. Разбор техники и тактики прохождения маршрута. Планирование следующего дня.

Практические занятия (5 часов)

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

7.5. Организация и проведение соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма (10 часов)

Теория (2 часа). Виды и характер соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма. Дистанция и маршрут. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Выбор района для проведения соревнований. Требования к местности и дистанциям соревнований. Соответствие дистанции туристскому опыту участников. Штрафы за ошибки и нарушения. Длина дистанции, ее обозначение на схеме (карте) и постановка на местности.

Оборудование этапов. Требования к месту старта и финиша, к местам расположения участников и зрителей. Организация ознакомления участников и капитанов команд с дистанцией, способами прохождения этапов. Зачет результатов и подведение итогов.

Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Информирование участников о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Организация поисково-спасательных работ. Особенности судейства различных видов.

Практические занятия (8 часов). Участие в подготовке туристского слета, соревнований, постановке этапов для своей школы, образовательного учреждения.

7.6. Основы судейской подготовки (8 часов)

Теория (2 часа). Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство - главная обязанность судьи туристских соревнований.

Права и обязанности судей, состав судейских коллегий. Порядок принятия решений судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

Участие в подготовке дистанции, расстановке и оборудовании этапов. Необходимая судейская документация, правила работы с ней. Таблицы штрафов за допущенные ошибки и нарушения, их фиксация, доведение до участников.

Организация судейства отдельных этапов. Соблюдение правил безопасности при проведении соревнований, действия судьи в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

Судейство соревнований в составе различных бригад.

Практические занятия (6 часов). Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

7.7. Основы инструкторской подготовки (10 часов)

Теория (2 часа). Выполнение общественной работы по организации туристско-краеведческой деятельности в учреждении дополнительного образования. Обязанности туристского организатора, члена туристского штаба, совета музея, организатора и судьи

соревнований. Шефство над обучающимися при проведении прогулок, однодневных походов. Обязанности помощника руководителя группы при подготовке и проведении походов. Организация работы членов группы по изучению района похода, подготовке общественного и личного снаряжения. Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения.

Методика обучения инструкторов подготовке и проведению занятий по организации похода. Анализ типичных ошибок, встречающихся в инструкторской практике при проведении занятий на эту тему. Пути совершенствования методики проведения занятий. Использование домашних заданий.

Практические занятия (8 часов). Выполнение общественных поручений в коллективе. Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по снаряжению, организации туристского быта, безопасности.

РАЗДЕЛ 8. Итоговая аттестация (6 часов)

Степенной или категорийный поход.

Формы аттестации/контроля

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

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

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

Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)

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 № 4 к программе)

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 № 6; 10 к программе)

Проводится в конце учебного года (тестирование, знание правил по спортивному ориентированию, соревнования) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Критерии оценки уровней освоения программы

Уровни/ количество	Параметры	Показатели
-------------------------------	------------------	-------------------

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

Анализ промежуточной/итоговой диагностики знаний обучающихся

Объединение

Год обучения

Группа

Учебный год

Педагог дополнительного образования

«Пешеходный туризм»

1

№1

2019/2020

Халецкий С.В.

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

6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы (в %):

высокий уровень - ____ обучающихся (____%),

средний уровень - ____ обучающихся (____%),

низкий уровень - ____ обучающихся (____%).

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (приложение № 1 к программе)

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 – 25 шт.;
2. Туристские коврики – 25 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 25 шт.;
4. Накидка от дождя – 25 шт.;
5. Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
6. Топор походный – 2 шт.;
7. Пила походная – 2 шт.;
8. Тент – 2 шт.;
9. Волчатник;
10. Ремонтный набор – 2 комплекта;
11. Медицинская аптечка – 2 шт.;
12. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
13. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект;
14. Секундомеры – 5 шт.;
15. Вербки;
16. Карабины -30 шт.;
17. Страховочные системы – 25 шт.;

18. Прусики;
19. Флажки (перфокарты) 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 лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого обучающегося;
24. Кроссовки – на каждого обучающегося;
25. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого обучающегося;
26. Шапочка лыжная - на каждого обучающегося;
27. Костюм ветрозащитный - на каждого обучающегося;
28. Таблица «Условные знаки спортивных карт» - на каждого обучающегося;
29. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - для каждого обучающегося.
30. Накидка от дождя – 25 шт.
31. Электромегафон – 1 шт.
32. ПК с цветным принтером – 1 комплект.
33. ПК – 10 шт.

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 посещаемых населенных пунктов	Согласно календаря поездок и экскурсий
3	Создание фотоотчетов (фотоальбомов) об участии в спортивно-туристских мероприятиях	В течение всего года
4	Круглые столы, походы в кинотеатр, на выставки, беседы	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 доврачебной помощи», «Краеведение»	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-информационного собрания	Сентябрь
2	Индивидуальные встречи с родителями обучающихся по частным вопросам обучения и воспитания в дополнительном образовании	В течение всего учебного года
3.	Участие родителей в походах, туристских прогулках вместе с детьми	Сентябрь-октябрь, февраль-май
4.	Посещение родителями соревнований объединения в качестве зрителей, болельщиков, судей.	В течение всего года

Список литературы

Список литературы для детей

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2001.
2. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
3. Топографические карты: «Окрестности Мурманска», «Хибинские и Ловозерские тундры», «Верхнетуломское водохранилище», «Карта Мурманской области», Федеральное управление геодезии и картографии РФ, - М., «Профиздат», 2012
4. Спортивные карты: «Окрестности Семеновского озера», «Долина Уюта», «ЦДЮТ г. Мурманска», «Окрестности озера Окуневого». Мурманск, 2013

Список литературы для педагогов

5. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турцентр», 2010
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2005.

7. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. – М., ЦРИБ «Турист». Издание переработанное и дополненное, 2003.
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., ЦДЮТур МОПО РФ, 2001.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит. Издат. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М., Педагогика, 2005.
11. Пеше-лыжный туризм. Программа детского туристского объединения системы дополнительного образования детей/Ю.С Константинов, В.М. Рыжков – М.: ФЦДЮТиК, 2015. – 80 с.
12. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2011.
13. Топографические карты: «Окрестности Мурманска», «Хибинские и Ловозерские тундры», «Верхнетуломское водохранилище», «Карта Мурманской области», Федеральное управление геодезии и картографии РФ, - М., «Профиздат», 2012
14. Спортивные карты: «Окрестности Семеновского озера», «Долина Уюта», «ЦДЮТ г. Мурманска», «Окрестности озера Окуневого». Мурманск, 2013
15. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. – М., ФиС, 2009.
16. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М., ЦДЮТур МО РФ, 2003.
17. Таблица «Условные знаки» для ориентировщиков.

Интернет-ресурсы

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

VII. Приложения

Приложение № 1

Педагог: Халецкий С.В.

Количество учебных недель: 36

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

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю)

04.11.2019, 01-08.01 2020, 23-24.02.2020, 08.03.2020, 01.05.2020, 09.05.2020, 11.05.2020

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 28 октября 2019 по 03 ноября 2019;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2019 года по 8 января 2020 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2020 по 29 марта 2020;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2020 года.

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

Календарный учебный график объединение «Пешеходный туризм» 1 года обучения, группа № 1

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				теория	1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по пешеходному туризму.		
				теория	2	История развития туризма в России. Воспитательная роль туризма		
				теория	3	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.		
				практика	3	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.		
				практика	3	Личное и групповое снаряжение. Туристские узлы.		

				теория	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
				теория	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
				практика	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
				практика	3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.		
				теория	2	Подготовка к походу, путешествию.		
				практика	1			
				практика	3	Подготовка к походу, путешествию.		
				теория	3	Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе		
				теория	1	Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе		
				практика	2			
				теория	2	Туристские должности в группе		
				практика	1			
				практика	3	Туристские должности в группе		
				теория	2	Техника и тактика пешеходного туризма.		
				практика	1			
				практика	3	Техника и тактика пешеходного туризма.		
				практика	3	Техника и тактика пешеходного туризма.		
				практика	3	Техника и тактика пешеходного туризма.		Квест
				практика	2	Техника и тактика пешеходного туризма.		
				теория	1	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов		
				практика	2			
				практика	3	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов		
				практика	3	Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, туристских походов		
				теория	3	Подведение итогов туристского похода.		Беседа
				практика	3	Подведение итогов туристского похода.		
				теория	1	Преодоление препятствий в пешеходном		

				практика	2	туризме		
				практика	3	Преодоление препятствий в пешеходном туризме		
				практика	3	Преодоление препятствий в пешеходном туризме		
				теория	2	Лыжный туризм.		
				практика	1			
				практика	3	Лыжный туризм.		
				практика	3	Лыжный туризм.		
				практика	3	Лыжный туризм.		
				практика	2	Лыжный туризм.		
				теория	1	Туристские слеты и соревнования.		
				практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
				практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
				практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
				практика	3	Туристские слеты и соревнования.		
				теория	3	Понятие о топографической и спортивной карте.		
				практика	3	Понятие о топографической и спортивной карте.		
				теория	2	Условные знаки.		
				практика	1			
				практика	3	Условные знаки.		
				теория	1	Стороны горизонта. Азимут.		
				практика	2			
				теория	2	Компас. Работа с компасом.		
				практика	1			
				практика	3	Компас. Работа с компасом.		
				практика	3	Компас. Работа с компасом.		
				теория	2	Измерение расстояний.		
				практика	1			
				практика	3	Измерение расстояний.		
				теория	2	Способы ориентирования.		

				практика	1			
				практика	3	Способы ориентирования.		
				теория	2	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		
				практика	1			
				практика	3	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.		
				теория	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.		
				практика	1			
				практика	3	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.		
				теория	3	Изучение района путешествия.		
				теория	3	Изучение района путешествия.		
				теория	2	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
				практика	1			
				практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
				практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
				практика	3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры.		
				теория	1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.		
				практика	2			
				теория	2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		
				практика	1			
				практика	3	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		
				теория	3	Основные приемы оказания первой		

						помощи при травмах и ранениях.		
				теория	2	Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях.		
				практика	1			
				практика	3	Основные приемы оказания первой помощи при травмах и ранениях.		
				теория	1	Приемы транспортировки пострадавшего		
				практика	2			
				теория	3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.		
				теория	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.		
				практика	2			
				теория	2	Специальная физическая подготовка		
				практика	1			
				практика	3	Специальная физическая подготовка		
				теория	2	Степенной или категорийный поход		
				практика	4			

**Приложение № 2 к программе «Пешеходный туризм»
Входная 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).

Физическая способность	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 30м (сек)	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 3х10 м/сек.	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)	13	1000	1250-1350	1400	800	1100-1200	1300
		14	1100	1300-1400	1500	900	1200-1250	1350
		15	1150	1400-1500	1550	950	1250-1300	1400
		16	1175	1300-1500	1625	975	1100-1300	1425
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	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	Подтягивание в висе (раз, мальчики), подтягивание из положения	13	0	2 - 8	13	2	4 - 8	10
		14	0	3-9	12	2	5-11	14
		15	2	5-9	12	4	7-13	16
		16	4	7-11	13	4	8-15	19

	лёжа (раз, девочки)							
	Прыжок в длину с места	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 к программе «Пешеходный туризм»

Тема «Личное и групповое туристское снаряжение»

Время выполнения – 10 минут. Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

личное, групповое, специальное

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

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

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

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

Приложение №4 к программе «Пешеходный туризм»

Тест по теме «Организация туристского быта»

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?

- а) малый привал;
- б) обеденный привал;
- в) ночлег;
- г) дневка.

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

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

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

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

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

- а) выше;
- б) ниже;
- в) в населенном пункте;
- г) не имеет значения.

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

- а) шалаш;

- б) колодец;
- в) звездный;
- г) пирамида.

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

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

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

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

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

Приложение № 5 к программе «Пешеходный туризм» Промежуточная диагностика

Задания по теме «Тактика и техника пешеходного туризма»

Практическая работа

1. Каждый участник вытягивает карточку с названием узла и завязывает его на время. Участники, показывающие лучший результат, вяжут узлы на время и качество с завязанными глазами. Варианты узлов предлагают остальные участники.

2. Всем участникам предлагается взяться за веревку. Не расцепляя рук, завязать названный ведущим узел.

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием (фото узла на карточке, дети должны связать узел и назвать его).

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Вся команда надевает страховочную систему на одного из участников команды. Оценивается время и на качество.

Приложение № 6 к программе «Пешеходный туризм» 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 № 7 к программе «Пешеходный туризм» Итоговая диагностика Задания по теме «Условные знаки»

Устный опрос. Командам раздаются карточки с условными обозначениями (каждому участнику команды индивидуальная карточка). Ребята должны рассказать значение условных изображений.

Приложение № 8 к программе «Пешеходный туризм» Тест по теме «Техника безопасности»

1. Назовите узлы для страховки?
- а) булинь;

- б) простой проводник;
 - в) восьмерка;
 - г) схватывающий.
2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?
- а) 1 человек;
 - б) 2 человека;
 - в) 3 человека;
 - г) 4 человека.
3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) разрешено, но не обязательно;
 - г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.
4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?
- а) в чехлах;
 - б) в отдельных рюкзаках;
 - в) не имеет значения;
 - г) в открытом виде.
5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?
- а) прямой;
 - б) академический;
 - в) встречный;
 - г) брамшкотовый.
6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?
- а) карабин;
 - б) жумар;
 - в) восьмерка.
7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?
- а) вперед головой;
 - б) вперед ногами;
 - в) не имеет значения.

Практическая работа.

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка. Задача каждой команды рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Приложение №9 к программе «Пешеходный туризм»

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 первой помощи 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 первой помощи 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 первой помощи 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 первой помощи 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 первой помощи при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Приложение №10 к программе «Пешеходный туризм»

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 №11 к программе «Пешеходный туризм»

Тест к разделу «Краеведение»

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?

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

2. Какие моря омывают Кольский полуостров?

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

3. Красная книга - это

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

4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?

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

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

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

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

- а) Кола;
- б) Умба;
- в) Поной;
- г) Тулома.

7. Какие приспособления имеют растения тундры?

- а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину;
- б) растения низкорослые;
- в) цветки крупные ярко – окрашенные;
- г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю.

8. Какие растения используют в пищу?

- а) морошка;
- б) волчье лыко;
- в) сосна;
- г) кипрей (Иван – чай).

9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?

- а) Имандра;
- б) Ловозеро;
- в) Умбозеро;
- г) Ковдозеро.

10. Какие растения относятся к деревьям?

- а) сосна;
- б) шиповник;
- в) черника;
- г) ель.

11. В каком году был основан город Мурманск?

- а) 17 сентября 1927 года;
- б) 4 октября 1916 года;
- в) 17 октября 1926 года.

12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?

- а) с 29 ноября по 15 января;
- б) с 15 ноября по 15 января;
- в) с 2 декабря по 11 января.

13. Как первоначально был назван город Мурманск?

- а) Романов - на- Мурмане;
- б) Александровск;
- в) Хибиногорск.

14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?

- а) лось;
- б) белый медведь;
- в) белая сова;
- г) северный олень;
- д) косуля.

15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?

- а) зебра;
- б) лось;
- в) северный олень;
- г) куница;

д) волк.

16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?

- а) снегирь;
- б) чайка;
- в) лебедь;
- г) дятел.

17. Какие могут птицы жить под снегом?

- а) тетерев;
- б) синица;
- в) глухарь;
- г) ворона;
- д) воробей.

18. Кто из народов, живущих на Кольском полуострове, называл лабиринты «вавилонами»?

- а) поморы;
- б) саамы;
- б) коми;

19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?

- а) Нива;
- б) Умба;
- в) Поной.

20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?

- а) Кола;
- б) Варзуга;
- в) Кандалакша.

21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

- а) Лапландский;
- б) Баргузинский;
- в) Кандалакшский;
- г) «Пасвик»;
- д) Васюганские болота;
- е) Кроноцкий.

22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?

- а) апатит;
- б) аметист;
- в) доломит;
- г) ферсманит;
- д) саамит.

23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?

24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?

25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?

26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?

27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове

28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?

29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?

30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?

- а) «Ловля лосося»;
- б) «Черно-бурая лисица»;
- в) «Голубой песец».

**Приложение №12 к программе «Пешеходный туризм»
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 с поворотом на 180 град.

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

2. Упражнения на развитие быстроты

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

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

3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекуты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации

движении. 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 пересеченной 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 партнером (пассивные и активные).

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

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.