

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

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 25.09.19 № 4

Председатель  О. А. Бережняяк

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГАУДОМО

«МОЦДО «Лапландия»

от 25.09.19 № 455

Директор  В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»

Возраст обучающихся: **14-18 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Составитель:

Медведенко Денис Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ (профиль): туристско-краеведческая.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: продвинутый.

НОРМАТИВНО_ПРАВОВАЯ БАЗА РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- 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».

Данная программа составлена на основе типовой программы Федерального центра детского и юношеского туризма и краеведения (ФЦДЮТиК) «Юные судьи туристских соревнований», автор: Ю.С. Константинов, заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., г. Москва, 2006 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: Туристские соревнования учащихся имеют своей целью подготовку юных туристов к проведению познавательных и безаварийных, то есть безопасных путешествий. Для организации и проведения любого туристского мероприятия нужна судейская бригада. Но, в нашем регионе мы часто сталкиваемся с дефицитом квалифицированных судей по спортивному туризму и спортивному ориентированию. Рост количества массовых туристских мероприятий среди учащихся предъявляет высокие требования к качеству их организации и кадрового обеспечения. Качество туристских соревнований зависит, прежде всего, от квалификации судейских кадров. Огромное значение имеет квалификация судей среднего звена, непосредственно обслуживающих этапы дистанций соревнований. Большой спектр организационных, содержательных и технических вопросов подготовки дистанции, оформление этапов и подходов к судейству требуют единого понимания целостной направленности проведения туристских соревнований среди учащихся. Поэтому возникает необходимость готовить судей среди обучающихся объединений туристско-краеведческой направленности.

Программа продвинутого уровня объединения «Юные судьи туристских соревнований» рассчитана на учащихся, прошедших предварительную подготовку не менее 1 года в объединениях «Туристское многоборье», «Школа туризма», «Пешеходный туризм», «Школа безопасности».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для формирования у обучающихся знаний и практических навыков организации судейства мероприятий туристско-краеведческой направленности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- сформировать знания о правилах судейства туристских соревнований;
- сформировать представление о работе различных судейских служб.

Познакомить:

- с видами соревнований по спортивному ориентированию и спортивному туризму.
- с Правилами и Регламентом соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию;
- с Правилами и Уставом ТССР (Туристский спортивный союз России).

Развивающие:

- развивать умения применять полученные знания в практической деятельности;
- способствовать развитию общей культуры, профессиональных и спортивных качеств подростков;
- развивать творческий потенциал детей;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- экологически - нравственное поведение в природе и социальной среде;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.
- непредвзятое отношение к другим участникам соревнований, слетов, походов.

Воспитательные:

- воспитывать коммуникативные качества;
- воспитывать принципиальность, объективность;
- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие;

Формировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- потребность в систематических занятиях физической культурой.
- ответственный подход к выполнению своих должностных обязанностей в качестве судьи на туристских мероприятиях.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: программа предназначена для подростков в возрасте от 14 до 18 лет.

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: очная.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:

- 1 год обучения - 216 часов;
- 2 год обучения – 216 часов.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

- групповые;
- индивидуальные.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа или 2 раза в неделю по 2 и 4 часа (т.к. продвинутый уровень);
- 2 год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа или 2 раза в неделю по 2 и 4 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 (аудиторные): лекции, беседы, презентации, тестирования; практические (в том числе занятия на местности, экскурсии, семинары-практикумы, мастер-классы), участие в соревнованиях, фестивалях, туристских слетах и походах.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Личностные:**Знать:**

- правила судейства туристских соревнований и особенностей присвоения разрядов и судейских категорий;
- понимать суть работы различных судейских служб, знать права и обязанности участников, представителей, судей соревнований.

Сформировать:

- активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

Метапредметные:

- работать со справочной и специальной литературой и владеть способами поиска необходимой информации;
- принимать самостоятельные решения при возникновении спорных ситуаций во время проведения соревнований.

Предметные:**Знать:**

- основное содержание базовых документов, регламентирующих деятельность судей на туристских соревнованиях обучающихся;
- особенности планирования и постановки дистанции на различных ландшафтах;
- правила проведения соревнований по спортивному туризму.

Уметь:

- составлять протоколы этапов;
- устанавливать основные элементы дистанции;
- составлять план дистанции и график движения команд или участников по дистанции.

Формы итоговой аттестации: тестирование, сдача контрольных нормативов, сдача итогового зачета на присвоение звания «Юный судья».

Формы диагностики результатов обучения: тестирование по основным разделам программы, зачеты (теория, практика), выполнение требований контрольных нормативов, соревнования (судейство и участие).

Формы демонстрации результатов: участие в судействе мероприятий туристско-краеведческой направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
(1-ый год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)				
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	1	1	лекция, поход
1.2	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	практикум
1.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	8	2	6	поход, слет
1.4	Подготовка к походу, путешествию	6	1	5	практикум

1.5	Питание в туристском походе	6	1	5	беседа, практикум
	Туристские должности в группе	6	2	4	беседа, практикум
1.6	Техника и тактика в туристском походе	6	2	4	лекция, поход
1.7	Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях	4	2	2	лекция, практикум
1.8	Подведение итогов туристского путешествия	6	2	4	беседа, зачет
1.9	Туристские слеты и соревнования	26	2	24	зачет, практикум
		76	17	59	
2.	<i>Топография и ориентирование</i>				
2.1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2	практикум, зачет
2.2	Компас. Работа с компасом	4	1	.3	зачет
2.3	Измерение расстояний	3	1	2	зачет
2.4	Способы ориентирования	4	1	3	зачет
2.5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае	4	1	3	зачет
2.6	Соревнования по ориентированию	10	2	8	зачет
		29	8	21	
3.	<i>Краеведение</i>				
3.1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных маршрутов	3	1	2	беседа, проект
3.2	Изучение района путешествия	3	-	3	защита проекта, зачет
3.3	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников архитектуры и истории	4	1	3	практикум, поход, слет
		10	2	8	
4.	<i>Основы гигиены, первая доврачебная помощь</i>				
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	лекция, беседа, зачет
4.2.	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных	2	1	1	зачет
4.3.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	3	1	2	практикум, зачет
4.4.	Приемы транспортировки пострадавшего	3	1	2	практикум, зачет
		10	4	6	
5.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>				
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и	1	1		беседа, зачет
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль,	3	1	2	лекция

	предупреждение спортивных				
5.3.	Общая физическая подготовка	22	—	22	зачет
5.4.	Специальная физическая подготовка	14		14	зачет
		40	2	38	
6.	Начальная судейская подготовка				
6.1.	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	6	2	4	лекция
6.2.	Правила туристских соревнований	7	5	2	лекция, зачет
6.3.	Работа службы дистанции соревнований	6	2	4	лекция, зачет, практикум
6.4.	Работа судей на этапах	8	2	10	лекция, практикум, зачет
6.5.	Работа службы секретариата и информации	6	2	4	лекция, практикум, зачет
6.6.	Работа служб старта и финиша	6	2	4	лекция, практикум, зачет
6.7.	Методика судейства отдельных видов	6	2	4	лекция, практикум
		45	17	28	
7.	Итоговая аттестация *	6		6	зачетный поход, сдача нормативов
ИТОГО за период обучения:		216	60	156	

*Зачетное многодневное мероприятие (лагерь, слет, поход и т.п.)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» (2-ой год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
-	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
1	ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ	2	2	-	Опрос
2	Основы туристской подготовки	30	12	18	Зачет
2.1	Личное и групповое снаряжение	4	2	2	Опрос
2.2	Специальное снаряжение	4	2	2	Опрос
2.3	Требования к снаряжению	2	2	-	Зачет
2.4	Технические этапы дистанции	20	6	14	Зачет
3	Спортивное ориентирование и топография	14	4	10	Опрос, зачет
4	Правила вида спорта «Спортивный туризм»	16	16	-	Зачет
4.1	Общие положения и основные понятия	2	2	-	
4.2	Регламенты соревнований по спортивному туризму. Дистанция – пешеходная.	6	6	-	

4.3	Регламенты соревнований по спортивному туризму. Дистанция – маршрут.	6	6	-	
4.4	Критерии соревнований	2	2	-	
5	Положение о ЕВСК	8	8	-	Зачет
5.1	Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм»	4	4	-	
5.2	Порядок присвоения, лишения и восстановления спортивных разрядов и званий	4	4	-	
6	Положение о спортивных судьях	16	12	4	Зачет
6.1	Требования к квалификации спортивных судей	8	8	-	
6.2	Различные службы соревнований и порядок их взаимодействия	4	2	2	
6.3	Составление и ведение протокола соревнований	4	2	2	
7	Постановка и оборудование короткой дистанции	20	10	10	Зачет, опрос
7.1	Сбор параметров и выбор места для организации дистанции	4	2	2	
7.2	Постановка «ниток» дистанции	16	12	4	
8	Постановка и оборудование длинной дистанции	36	16	20	Зачет, опрос
8.1	Выбор района соревнований	6	2	4	
8.2	Параметры дистанции	6	2	4	
8.3	Процедура старта и финиша. Хронометраж	8	4	4	
8.4	Определение результатов	8	4	4	
8.5	Требования к картографии	8	4	4	
	Итого	144	82	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СУДЬИ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ» (1-ый год обучения)

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория

Роль туристских путешествий, соревнований. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, судейские категории и звания. Требования к выполнению звания «Юный судья».

1.2. Личное и групповое снаряжение

Теория

Требования к туристскому снаряжению. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу, соревнованию с учетом сезона, условий похода.

Кухонное оборудование. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки и разведение костра в различных условиях. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. \

1.4. Подготовка к походу, путешествию

Теория

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе

Теория

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе

Теория

Значение туристских должностей в походе. Личная ответственность участников походов и соревнований.

Практические занятия

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

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира 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. Нанесение на карту дополнительной информации.

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

Санитар. Подбор 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.

1.7. Техника и тактика в туристском походе Понятие о тактике в туристском походе.

Теория

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления.

Характеристика естественных препятствий.

Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на различных местностях и рельефах.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

1.8. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения.

Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Теория

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

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

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

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

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.10. Действия группы в аварийных ситуациях

Теория

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Организация bivака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

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

1.11. Подведение итогов туристского путешествия

Теория

Разбор действий каждого участника и группы в целом. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практические занятия

Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. **2.**

Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта

Теория

Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом

Теория

Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования

карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний

Теория

Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования

Теория

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Теория

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды.

Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию

Теория

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. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория

Территория и границы родного края. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края.

3.2. Изучение района путешествия

Практические занятия

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. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория

Деятельность по охране природы в условиях похода. Изучение и охрана памятников истории и культуры.

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

Практические занятия

Проведение краеведческих наблюдений. Участие в работе среди местного населения.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Практические занятия

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория

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

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

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах. 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.

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

Практические занятия

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

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии на него физических упражнений

Теория

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Основные сведения о строении внутренних органов. Нервная система — центральная и периферическая.

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

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках

Теория

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

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

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

5.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для ног.

Упражнения с сопротивлением

Упражнения с предметами

Элементы акробатики

Подвижные игры и эстафеты

Легкая атлетика

Лыжный спорт

Гимнастические упражнения

Спортивные игры.

Плавание

5.4. Специальная физическая подготовка *Практические занятия*

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на развитие быстроты

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Упражнения для развития силы.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

6. Начальная судейская подготовка

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований

Теория

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование иудейской коллегии.

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слета, соревнований. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Участие в разработке Положения условий проведения соревнований. Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований, слета.

6.2. Правила туристских соревнований

Теория

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

6.3. Работа службы дистанции соревнований

Теория

Состав службы дистанции, распределение обязанностей внутри службы. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, установка ее на местности. Обеспечение безопасности на дистанции. Контрольное время. Организация судейской страховки на дистанции. Составление схем и описания дистанции.

Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями. Работа службы дистанции во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах***Теория***

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки,

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах. Контрольное время на прохождение этапа, действия судьи в случае его превышения.

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

6.5 Работа службы секретариата и информации***Теория***

Задачи и содержание работы секретариата. Состав службы секретариата, распределение обязанностей внутри службы. Документация соревнований. Знакомство с местом работы секретариата, его оборудование.

Мандатная комиссия. Прием заявок, проведение жеребьевки.

Оформление командных, информационных карточек.

Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Схема обработки результатов. Подведение итогов соревнований. Печатающие протоколов, заполнение грамот и дипломов.

Предстартовая информация. Организация информации с дистанции.

Практические занятия

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

6.6. Работы служб старта и финиша***Теория***

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Работа бригад во время соревнований. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, комендантской службой.

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

6.7. Методика судейства отдельных видов***Теория***

Общие принципы и отличия в судействе соревнований по различным видам туризма. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение. Особенности судейства различных видов туристских соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований по различным видам туризма.

6. Итоговая аттестация

Сдача нормативов по общефизической и специальной физической подготовке. Проверка теоретической подготовки (тесты, викторины, контрольные работы). Участие в судействе.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
«ЮНЫЕ СУДЬБЫ ТУРИСТСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ»
2-го года обучения**

РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа)

Теория (2 часа)

Знакомство с планом работы объединения, целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование.

РАЗДЕЛ 2. ФЗ «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» №329-ФЗ (2 часа)

Теория (2 часа)

Основные положения, структура, организация деятельности в области физической культуры и спорта, физическая культура и спорт в системе образования.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ (28 часов)

Теория (12 часов)

3.1. Личное и групповое снаряжение (4 часа)

Теория (2 часа)

Личное и групповое снаряжение его характеристики. Подбор личного и группового снаряжения к походу и соревнованиям.

Практика (2 часа)

Установка палатки. Укладка рюкзака. Подготовка снаряжения к походу и соревнованиям.

3.2. Специальное снаряжение (4 часа)

Теория (2 часа)

Специальное снаряжение. Виды снаряжения. Применение специального снаряжения. Техника безопасности при работе со специальным снаряжением.

Практика (2 часа)

Индивидуальная страховочная система. Устройства для организации подъема и спуска. Веревка для наведения перил.

3.3. Требования к снаряжению (2 часа)

Теория (2 часа)

Сертифицирование оборудования. Подбор оборудования к соревнованиям и походу. Допуск снаряжению к использованию. Работа технической комиссии.

3.4. Технические этапы (18 часов)

Теория (6 часов)

Виды переправ. Техника безопасности при работе с веревкой. Страховка, самостраховка и сопровождение. Опасная зона.

Практика (16 часов)

Навесная переправа. Переправа по параллельным перилам. Организация подъема и спуска по крутому склону. Траверс склона. Переправы через сухой овраг и водную преграду. Организация перил с самонаведением. Горизонтальный и вертикальный маятник. Организация страховки и сопровождения.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И ТОПОГРАФИЯ (14 часов)

Теория (4 часа)

Понятие о топографии. Топографическая и спортивная карты. Масштаб и его виды. Ориентирование по карте и компасу. Азимут.

Практика (10 часов)

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния и определению высоты по карте. Составление схемы, плана местности в масштабе. Упражнения по запоминанию условных знаков топографических и спортивных карт.

РАЗДЕЛ 5. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» (10 часов)

5.1. Общие положения и основные понятия (2 часа)

Теория (2 часа)

Общие положения правил вида спорта. Основные понятия.

5.2. Регламенты соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин – дистанция (6 часа)

Теория (6 часа)

Дистанции – короткая и длинная. Классификация дистанций. Участники соревнований. Место соревнований. Электронная система отметки. Заявления и протесты. Совещание представителей, показ дистанции. Форма одежды и требования к снаряжению. Контрольное время. Жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж. Комиссия по допуску участников. Чемпионат и первенство по спортивному туризму.

5.3. Регламенты соревнований по спортивному туризму. Группа дисциплин – маршрут (6 часа)

Теория (4 часа)

Общие положения. Виды соревнований. Положения о соревнованиях и заявки. Участники соревнований. Техническое обеспечение группы на маршруте. Ответственность за безопасность группы. Судейство соревнований. Определение результатов. Протесты.

5.4. Критерии соревнований (2 часа)

Теория (2 часа)

Соревнования личные, связка, группа. Командное и лично-командное первенство, чемпионат. Лидирование.

РАЗДЕЛ 6. ПОЛОЖЕНИЕ О ЕВСК (6 часов)

6.1. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм (4 часа)

Теория (4 часа)

Содержание норм, требований и условий их выполнения. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

6.2. Порядок присвоения, лишения и восстановления спортивных званий (4 часа)

Теория (4 часа)

Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Порядок лишения, восстановления спортивных званий и разрядов.

РАЗДЕЛ 7. ПОЛОЖЕНИЕ О СПОРТИВНЫХ СУДЬЯХ (16 часов)

7.1. Требования к квалификации спортивных судей (8 часов)

Теория (8 часов)

Требования и порядок присвоения квалификационной категории спортивного судьи. Квалификационные категории спортивных судей. Спортивный судья всероссийской категории. Содержание квалификационных требований. Права и обязанности спортивного судьи.

7.2. Различные службы соревнований и порядок их взаимодействия (4 часа)

Теория (2 часа)

Служба секретариата и комиссия по допуску. Служба информации. Служба дистанции. «Судейство». Главная судейская коллегия. Служба «обеспечения».

Практика (2 часа)

Групповая работа по обслуживанию соревнований.

7.3. Составление и ведение протокола соревнований (4 часа)

Теория (2 часа)

Правила составления протокола соревнований. Основные графы протокола. Правила ведения протокола соревнований. Вывешивание протокола.

Практика (2 часа)

Составление протокола этапа, дистанции. Заполнение протокола судьей на этапе.

РАЗДЕЛ 8. ПОСТАНОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ (20 часов)

8.1. Сбор параметров и выбор места для организации дистанции (4 часа)

Теория (2 часа)

Сбор параметров дистанции и выбор места для организации дистанции. Выбор класса дистанции. Выбор места для дистанции в зависимости от времени года.

Практика (2 часа)

Сбор параметров дистанции и выбор места для организации дистанции в городском парке.

8.2. Безопасность при проведении соревнований (4 часа)

Теория (2 часа)

Служба безопасности соревнований. Судья по безопасности. Проверка дистанции и снаряжения. Расчистка местности для постановки этапов. Закрепление точек опоры.

Практика (2 часа)

Подготовка местности для постановки дистанции. Проверка поставленной дистанции и подготовленного снаряжения.

8.3. Варианты крепления опор (4 часа)

Теория (2 часа)

Горизонтальное и вертикальное крепление опор. Установка оттяжек. Разметка опасной зоны.

Практика (2 часа)

Горизонтальное и вертикальное крепление опор. Установка оттяжек. Разметка опасной зоны.

8.4. Способы выравнивания ниток дистанции (4 часа)

Теория (2 часа)

Постановка ниток дистанции. Выравнивание ниток за счет ландшафта. Выравнивание ниток искусственным способом. Вход и выход с дистанции.

Практика (2 часа)

Разметка входа и выхода с дистанции. Выравнивание ниток дистанции различными способами.

8.5. Распределение точек опоры на нитках (4 часа)

Теория (2 часа)

Нумерация точек опоры. Разделение точек опоры. Закрепление точек опоры.

Практика (2 часа)

Распределение точек опоры на нитках.

РАЗДЕЛ 9. ПОСТАНОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ (24 часа)

9.1. Выбор района соревнований (4 часа)

Теория (2 часа)

Выбор района соревнований. Безопасность при постановке длинной дистанции. Особенности ландшафта района соревнований. Встречное движение на дистанции.

Практика (4 часа)

Выбор района соревнований по карте и на местности.

9.2. Параметры дистанции (6 часов)

Теория (2 часа)

Классификация дистанций в природной среде. Класс дистанции. Технические приемы.

Практика (4 часа)

Подготовка и постановка дистанций первого класса. Подготовка и постановка дистанций второго класса.

9.3. Процедура старта и финиша. Хронометраж (8 часа)

Теория (4 часа)

Предстартовая проверка. Виды старта. Стартовый интервал. Порядок старта. Стартовые сигналы. Фальстарт. Время старта. Финиш. Единое судейское время.

Практика (4 часа)

Проведение процедуры старта и финиша.

9.4. Определение результатов (8 часа)

Теория (4 часа)

Система оценки нарушений. Бесштрафовая система оценки нарушений. Дополнительные штрафные санкции на дистанции с участками ориентирования.

Практика (4 часа)

Применение систем оценки нарушений на учебных занятиях и соревнованиях.

9.5. Требования к картографии (8 часов)

Теория (4 часа)

Требования к размеру спортивных карт. Рисование дистанции на спортивной карте. Масштаб карты.

Практика (4 часа)

Планирование дистанции на спортивной карте. Рисование дистанции на карте.

ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, участие и (или) судейство мероприятий туристско-краеведческой направленности (где можно определить уровень каждого обучающегося), тесты.

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

Входящая диагностика (приложение № 2 к программе)

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

Промежуточная диагностика (приложение № 3 к программе)

В течение учебного года осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, судейство соревнований и слетов, что позволяет оценить и выявить уровень знаний, умений и навыков, достигнутые на данном этапе.

Итоговая диагностика (приложение № 4 к программе)

Проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися.

Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

Критерии оценки уровней освоения программы

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

	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти их даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.
--	-------------------------------	---

Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика

Диагностика в объединении

«Юные судьи туристских соревнований»

Группа № ____ год обучения ____.

педагог дополнительного образования Медведенко Д.А.

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

Практические знания определяются участием в соревнованиях, судействе соревнований и туристских слетов, тестированием, выполнением зачетных заданий по темам: «Основы туристской подготовки», «Первая помощь», «Ориентирование на местности», «Специальная подготовка», «Судейская подготовка».

Теоретические занятия проводятся в здании и на территории Турбазы «Ирвас» (ул. Рылеева, д. 6), Малый зал ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия», окрестности спорткомплекса «Долина Уюта», озер Окуновое, Чайка. Также туристские походы и мини-походы в окрестностях города Мурманска, Хибинских и Ловозерских тундрах (горах). Применяется весь арсенал оборудования, перечисленный в «Перечне снаряжения и инвентаря для реализации программы» (раздел «Методические материалы»).

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**Календарный учебный график
(приложение № 1 к программе)****Ресурсное обеспечение программы****Условия реализации программы**

Учебные классы, малый спортивный зал, парковые и лесные зоны для мероприятий туристско-краеведческой направленности, акватория озера Окуновое, топографические и спортивные карты, спортивное оборудование, наглядный и раздаточный материал.

**Материально-техническое обеспечение
(специальное оборудование)****Рекомендуемый перечень снаряжения, оборудования и инвентаря**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

1. Помещение:

- 1.1. Учебный класс;
- 1.2. Спортивный зал;

2. Оборудование:

- 2.1. Веревка основная, диаметр не менее 10 мм – 4 шт. по 40 м.
- 2.2. Веревка основная, диаметр не менее 10 мм – 2 шт. по 20 м.
- 2.3. Веревка вспомогательная (репшнур), диаметр не менее 7 мм. – 1 шт. по 50 м.
- 2.4. Пруси́к, диаметр не менее 7 мм. – 10 шт.
- 2.5. Ус страховочный – 10 шт.
- 2.6. Петля стационарная – 4 шт.
- 2.7. Зажим ручной «Жумар» - 8 шт.
- 2.8. ФСУ «Восьмерка» или «Stop» - 8 шт.
- 2.9. Каска – 10 шт.
- 2.10. Рюкзак туристский – 10 шт.
- 2.11. Спальный мешок – 10 шт.
- 2.12. Коврик термоизоляционный (пенка) – 10 шт.
- 2.13. Костровое – 1 шт.
- 2.14. Котелок (не менее 5л.) – 2 шт.
- 2.15. Спасательный линь (конец Александрова) – 1 шт.
- 2.16. Компас – 8 шт.
- 2.18. Плавательное средство «Рафт» 6-ти местный;
- 2.19. Индивидуальные страховочные системы;
- 2.20. Пожарная «боевка», пожарный рукав и гидрант-разветвитель;
- 2.21. Набор канцелярских товаров для организации судейской практики;
- 2.22. Секундомеры;
- 2.23. Материально-техническое оборудование для постановки дистанций по туризму и ориентированию.
- 2.17. Манекен-тренажер – 1 шт. - упражнения-тренажёры для развития двигательных навыков и физических качеств

3. Информационные ресурсы:

- 3.1. Карта топографическая;
- 3.2. Карта авиационная;
- 3.3. Спортивная карта;
- 3.4. Специальная литература: учебно-методические пособия, тесты, методические разработки, словари, нормативно-правовая документация.

4. Приборы:

- 4.1. Компьютер с доступом в сеть «Интернет»;
- 4.2. МФУ.

Рекомендуемый перечень личного и группового туристского снаряжения, оборудования и инвентаря

Личное снаряжение	Групповое снаряжение
Рюкзак туристский	Палатки туристские (в полном комплекте)
Коврик туристский	Тенты для палаток (нижние)
Спальный мешок с вкладышем	Тенты для палаток (верхние)
Обувь основная (ботинки)	Веревка основная диаметром не менее 10 мм (200м), веревка вспомогательная: репшнур диаметром не мене 6 мм (100м) системы страховочные отдельные.
Карабины туристские	Подъемные устройства типа «Жумар»
Обувь запасная	Спусковые устройства типа «Восьмерка»
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	Компасы
Накидка от дождя	Аптечка медицинская
Свитер шерстяной	Тонометр
Спортивный костюм	Ремонтный набор
Брюки ветрозащитные	Лопата саперная в чехле
Сапоги резиновые	Блокноты, ручки
Нижнее белье – 2 компл.	Пила двуручная
Носки простые – 3 пары	Фонарь карманный
Блокнот, карандаш, ручка	Транспортир
Носки шерстяные- 3 пары	Секундомер
Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки	Топор в чехле
Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки.	Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный, тент хозяйственный
Головной убор	
Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды	
Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	

Информационно-методическое обеспечение

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы

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

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

Практические методы: соревнования, зачетные занятия.

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

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

Оценочные материалы

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения учащимися планируемых результатов:

- тесты по начальной судейской подготовке;
- топографические и спортивные карты;
- тактическая и техническая подготовка юного судьи;

- тесты по основам первой помощи;
- практические задания по основам туристской подготовки;
- правила соревнований по видам: «Спортивный туризм», «Школа безопасности», «Спортивное ориентирование».

Методические материалы

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

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

Воспитательная работа

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по теме: «День города», «Государственная символика Мурманской области»	Октябрь
2.	Профилактическое занятие «О вреде курения», приуроченное к Международному дню отказа от курения.	Ноябрь
3.	Посещение новогодних мероприятий «Открытие городской Ёлки» и т.д.	Январь
4.	Участие во Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию Российский азимут	Май

Методическая работа

№ п/п	Наименование деятельности	Сроки проведения
1.	Участие в работе МО (обмен опытом по проведению тренировочных занятий, программно – методическому обеспечению)	Октябрь – май
2.	Участие в работе областного семинара судей по спортивному туризму.	Апрель
3.	Участие в работе областного семинара педагогов дополнительного образования по спортивному туризму.	Январь-февраль

Работа с родителями

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания по темам: - «Задачи объединения, знакомство с планом работы на учебный год». - «Подведение итогов учебного процесса за год».	Сентябрь и май
2.	Индивидуальные беседы с родителями об успеваемости учащихся и занятиях в кружке.	В течение учебного года

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
2. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М.: ФЦДЮТиК, 2008
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
4. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
5. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С, Дрогов И.Л. Лето, дети и туризм. (Новая редакция) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010. Латчук, В.Н. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» [Текст] : дис. Учебно-методический комплекс как средство подготовки школьников по основам безопасности жизнедеятельности в условиях детско-юношеского движения «Школа безопасности» канн. педаг. наук : 13.00.08 / Латчук Владимир Николаевич, Москва., 2001. – 182 с.
7. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]/ В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. – 272 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Константинов Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования: учеб. пособие для вузов / Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 329 с.
2. Основы безопасности в пешем походе. (Новая редакция) — М.: ЦРИБ «Турист», 2003. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.
3. Иванов Е.И. Дистанция длиною в жизнь. (Записки из дневника), Москва, 2013. – 272с.
4. Такое разное ориентирование: сборник / под общ. ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2009. – 253 с.: ил., 59 отд. л. цв. ил. – (Серия «Энциклопедия спортивного ориентирования»).
5. Как провести соревнования / Мухина О.Н., Налётов Д.В., Прохоров А.М.; под ред. Алёшина В.М. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 159 с. - (Энциклопедия спортивного ориентирования).
6. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М., ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с., ил.
7. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М., Физкультура и спорт, 2000. – 264 с., ил.
8. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия. Новое издание. – М.: ЦРИБ «Турист», 2005. Образовательные программы для системы дополнительного образования детей «Туризм и краеведение» [Текст]/ под общ. ред. Константинова Ю.С., Маслова Г.А., - М.: Советский спорт, - 2005, - 324 с.

ИНТЕРНЕТ_РЕСУРСЫ

1. <https://www.twirpx.com/file/1067393/> Географический энциклопедический словарь. Понятия и термины. / Гл. ред. Трёшников А.Ф.. – М.: Сов. энциклопедия, 1988. – 432 с. с илл., открытый доступ на дату обращения 27.03.2019г.
2. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshtreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.
3. https://docviewer.yandex.ru/view/0/?*=swejr8daeTVP6BtwC6ShZqDK6dN7InVybcI6Imh0dHA6Ly9tYWR1dC5uYXJvZC5ydS9ha19iaWJsL21hc2xvdi5kb2MiLCJ0aXRzZSI6Im1hc2xvdi5kb2,

Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 64 с., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.

4. <https://b-ok.org/book/624449/bf9aca>, Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.:, 2001. – 72 с., ил., открытый доступ на дату обращения 31.03.2019 г.

5. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>.

Настольные игры для спортивного ориентирования.

6. <http://turcentrrf.ru/konkurs-metodicheskikh-materialov>

7. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасnosti%20(2).pdf) Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», открытый доступ на дату обращения 12.06.2019г.

8. Шершнева Л.И., Значение общеобразовательного курса ОБЖ с позиций национальной и международной безопасности – 2000 [Электронный ресурс]. URL:

<http://обж.рф/data/documents/Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf> (дата обращения 03.10.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПРОВЕРОЧНЫЕ ТЕСТЫ и ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1-го и 2-го ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

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.

Приложение 3

Специальная физическая подготовка

(для всех возрастных групп, 1 год обучения)

Практические занятия:

1. Упражнения на развитие выносливости

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

2. Упражнения на развитие быстроты

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

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

3. Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

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

4. Упражнения для развития силы

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

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

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

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

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

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

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

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

Туристская полосы препятствий

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

Приложение 4

Практическое задание: «Чрезвычайные ситуации природного характера»

1. Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	
метеорологический	
Морской гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы.

Приложение 5

Специальная физическая подготовка

(для всех возрастных групп, 2 год обучения)

Упражнения по ориентированию на местности:

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

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

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

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

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

Упражнения по технике лыжного туризма:

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой 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 «пруса» и «полупруса». 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 пересечённой

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

Приложение 6

Комплекс контрольных упражнений к разделу « **Общая и специальная физическая подготовка**» программы «**Школа безопасности**» (1 и 2 года обучения)

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	Контроль упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скорост.	Бег 30 м (сек)	13	6.3 и ниже	6.2 - 5.7	5.6 и выше	6.8 и ниже	6.7-6.1	6.0 и выше
		14	6.0 и ниже	5.9 - 5.4	5.3 и выше	6.4	6.3-5.8	5.7 и выше
		15	5.7 и ниже	5.6-5.1	5.0 и выше	6.1	6.0-5.6	5.5 и выше
		16	5.5 и ниже	5.4-5.0	4.9 и выше	6.0 и ниже	5.9-5.5	5.4 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 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 мин. бег (м)	13	<1100	1150-1350	>1400	900	1000-1200	>1300
		14	<1200	1250-1450	>1500	1000	1100-1300	>1400
		15	<1300	1350-1550	>1600	1100	1200-1400	>1500
		16	<1350	1400-	>1700	1150	1200-	>1550

				1650			1500	
Гибкость	Наклон вперёд 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	Подтяг. в висе (раз, мальчики), пресс за 1 мин. (раз, девочки)	13	0	2 - 6	>7	20-25	30-35	>40
		14	2	3 - 8	>9	25-30	35-40	>50
		15	4	5 - 9	>10	30-35	45-50	>55
		16	6	7 - 12	>14	35-45	50-60	>60
	Прыжок в длину с места	13	<140	145- 195	>200	<130	135 - 185	>190
		14	<160	165 - 210	>215	<150	155 - 195	>200
		15	<180	185-225	>230	<170	175-205	>210
		16	<200	205-235	>240	<180	185-215	>220

Приложение №7

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

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

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

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

Далее каждая команда 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?

Тема: «Организация туристского быта».

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?

а) малый привал

б) обеденный привал

- в) ночлег
- г) дневка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вид костра	Рисунок	Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?

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

8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

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

Тема: «Тактика и техника пешеходного туризма»

Время выполнения- 25 мин.

Практическая работа

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

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

3. Командам выдаются иллюстрации с заданием.

4. Участники делятся на 2 команды. Каждой команде выдается по страховочной системе. Задание: на время и на качество всей командой правильное надевание страховочной системы одному из участников команды.

Тема: «Туристские должности в группе».

Время выполнения – 15 минут

Устный опрос

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

Тема: «Условные знаки»

Время выполнения – 10 минут

Письменный опрос.

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

Тема: «Техника безопасности».

Время выполнения – 25 минут.

Письменный опрос (с выбором правильного ответа)

1. Назовите узлы для страховки?

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

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

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

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

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

4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

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

5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

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

6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

- а) карабин
- б) жумар
- в) восьмерка

7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

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

Практическая работа

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

Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся.

Тема: «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи».**Устный опрос в форме игры.**

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.
4. Назовите виды кровотечений.

5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

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

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

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

4 задание:

Первая помощь при отсутствии дыхания, потере сознания.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отсутствии дыхания, потери сознания.

2. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

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

Тема: «Приемы транспортировки пострадавшего»

Все задания выполняются на практике

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

Выполнить следующие задания (по ситуации).

Ситуация 1.

Транспортировка в одиночку. Человек без сознания на дороге.

Ситуация 2.

Перевернуть пострадавшего при повреждении шейных позвонков.

Ситуация 3.

Импровизированные носилки. Способы изготовления.

Приложение 8

Тестовые вопросы и задания к разделу «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

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 в) лебедь
- б) чайка г) дятел

17. Какие могут птицы жить под снегом?

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

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

- а) поморы
- б) саамы
- в) коми

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

- а) Нива
- б) Умба
- в) Поной

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

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

21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?

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

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

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

23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?

24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в 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 фашистской Германией Мурманска в период ВОВ?

а) «Ловля лосося»

б) «Черно-бурая лисица»

в) «Голубой песец»

Приложение 9

Тестовые вопросы и задания к разделу «Специальная подготовка»

Задание 1. «Чрезвычайные ситуации природного характера»

Заполните правую колонку таблицы «Чрезвычайные ситуации природного характера» в соответствии с классификацией чрезвычайных ситуаций природного характера

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	
геологический	
метеорологический	
гидрологический	
гидрологический	
природные пожары	

Чрезвычайные ситуации: наводнения, лавины, извержения вулканов, сели, ураганы, пожары лесные и торфяные, смерчи, землетрясения, оползни, бури, цунами, циклоны, половодья, заторы, обвалы

Задание 2. Карточки- задания «Составляющие подготовки судей и перечень соответствующих умений»

Учащимся выдаются карточки с составляющими подготовки спасателей, в которых необходимо дописать перечень соответствующих умений.

Медицинская подготовка
Судья должен уметь:
Противопожарная подготовка
Судья должен уметь:
Специальная (техническая подготовка)
Судья должен уметь:
Радиационная, химическая и биологическая защита
Судья должен уметь:
Подготовка по связи
Судья должен уметь:
Подготовка по топографии

Судья должен уметь:
Тактико-специальная подготовка Судья должен уметь:
Физическая подготовка Судья должен:
Психологическая подготовка Судья должен уметь:

Приложение 10

Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

Таблица 1. Природно-климатические условия, туристские возможности																		
Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в	
Номер вопроса	18	19	20	21	22	23		24			25		26			27		
Варианты ответа	а	в	а	а,в,г	а	таежной и тундровой		Академик Ферсман			саамы		Карликовая ива и береза карликовая			Хибинские и Ловозерские тундры		
Номер вопроса	28			29		30												
Варианты ответа	144,936 кв.км			черника		в												

Ответы к тестовым вопросам раздела «Основы туристской подготовки»

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

Ответы к тестовым вопросам и заданиям раздела «Специальная подготовка»

Задание 1 «Чрезвычайные ситуации природного характера»

Классификация ЧС природного характера	Чрезвычайные ситуации природного характера
геофизический	извержения вулканов, землетрясения
геологический	сели, оползни, обвалы, лавины
метеорологический	смерчи, бури, ураганы
Морской гидрологический	цунами, циклоны
гидрологический	наводнения, половодья, заторы

природные пожары	пожары лесные и торфяные

Задание 2 «Составляющие подготовки судей и перечень соответствующих умений»

<p align="center">Медицинская подготовка</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определить состояние пострадавших и сложности травм; -оказывать первую помощь пострадавшим от различных травмирующих факторов; -оказывать самопомощь. 	
<p align="center">Противопожарная подготовка</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -правильно действовать при обнаружении пожара; -применять средства пожаротушения; -действовать в составе пожарного подразделения; -применять на практике новейшие достижения в области тактики тушения пожаров 	
<p align="center">Специальная (техническая подготовка)</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -эффективно использовать оборудование, применяемое при выполнении ПСР; -проводить ПСР с помощью аварийно-спасательного оборудования; -проводить техническое обслуживание и текущий ремонт аварийно-спасательного оборудования в стационарных и полевых условиях 	
<p align="center">Радиационная, химическая и биологическая защита</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -пользоваться средствами индивидуальной защиты, действовать в условиях заражения воздуха и местности; -готовить к работе приборы химической разведки и радиационного контроля и определять степень радиоактивного загрязнения различных поверхностей 	
<p align="center">Подготовка по связи</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно технически грамотно эксплуатировать средства связи во всех режимах работы; -обеспечить устойчивую связь в различной обстановке; -проводить техническое обслуживание средства связи 	
<p align="center">Подготовка по топографии</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться на местности; -производить простейшие измерения на ней; -выдерживать заданное направление движения без карты и по карте при выполнении задач днем и ночью 	
<p align="center">Тактико-специальная подготовка</p> <p>Судья должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определять наличие поражающих факторов и возможные пути (варианты) развития ЧС; Проводить поиск пострадавших с использованием подручных средств, так и специальной техники; -организовать эвакуацию пострадавших и населения из опасной зоны 	
<p align="center">Физическая подготовка</p> <p>Судья должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать и совершенствовать и основные физические качества: силу, выносливость, преодоление препятствий; 	

- вырабатывать способность переносить длительные физические и психологические напряжения;
- воспитывать смелость, решительность, находчивость, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи при выполнении задач по предназначению

Психологическая подготовка

Судья должен уметь:

- оказывать психологическое воздействие на пострадавшего;
- предотвращать панические настроения;
- контролировать свое психическое состояние и применять приемы управления им;
- быстро мобилизовать свои силы в условиях риска для жизни