

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

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 06.09.2017 № 1

Председатель  О. А. Бережнюк

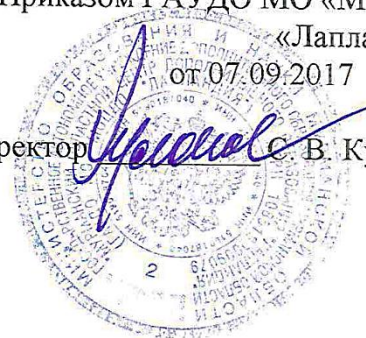
УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГАУДО МО «МОЦДО

«Лапландия»

от 07.09.2017 № 521

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

Мурманск
2017

Пояснительная записка

Направленность(профиль) программы: туристско-краеведческая.

Уровень программы: продвинутый.

Актуальность программы обусловлена указом Президента от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Комплексом мер, направленных на развитие детского туризма в Мурманской области, на 2016-2018 годы и направлена на воспитание патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризации различных видов туризма среди школьников.

Отличительные особенности программы: поэтапное и дифференцированное освоение программы обучающимися обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности; формирование из их числа судейской бригады постоянного или переменного состава. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей, направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими углубленных знаний в области туризма.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные судьи туристских соревнований»	Программа «Юные судьи туристских соревнований» (Подготовка судей по спортивному туризму, Учебно-методическое пособие, автор-составитель Ю.С Константинов)
Уменьшен срок реализации программы:	
Программа рассчитана на 2 года обучения	Программа рассчитана на 4 года обучения
Изменено количество часов по годам обучения:	
1 год обучения - 216 часов 2 год обучения - 216 часов	1 год обучения – 324 часов 2 год обучения-324 часов 3 год обучения – 324 часов 4 год обучения-324 часов
Изменена цель программы:	
Удовлетворение образовательных потребностей учащихся в области знаний личной и общественной безопасности, получения практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях посредством туристско-краеведческой деятельности, подготовка судей туристских мероприятий. Исходя из поставленных цели, сформулированы новые задачи и ожидаемые результаты	Создание благоприятных условий для развития творческого потенциала учащихся, направленных на физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни
Содержание программы дополнено новыми разделами (подразделами):	

<p>- Мурманская область: история освоения, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия (1 год обучения);</p> <p>- Мурманская область: история края, развитие промышленности и с/х хозяйства, транспорта, туристские возможности (2 год обучения)</p>	
<p>В каждом разделе программы видоизменено и дополнено содержание:</p>	
<p>Содержание программы отражено через краткое описание тем теоретических и практических видов занятий. Указано количество часов по каждой теме с разбивкой на теорию и практику.</p>	<p>В содержании программы количество часов не указано с разбивкой на теорию и практику.</p>
<p>Изменён режим занятий:</p>	
<p>Из расчёта 6 часов в неделю</p>	<p>Из расчета 9 часов в неделю</p>
<p>Изменены формы подведения итогов</p>	
<p>В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения системы знаний, умений и навыков по программе (диагностика: входная, промежуточная, итоговая). По итогам обучения предусматривается выполнение тестовых заданий, практических заданий, упражнений, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение реферата (исследовательской работы), а также участие учащихся в туристских походах, соревнованиях, слетах.</p>	

Программа предусматривает приобретение необходимых навыков для получения званий «Юный судья» и «Судья по спорту», спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориентированию. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание необходимо обратить на общефизическую и специальную подготовку.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик, преподаватель должен воспитывать в учащихся умения самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила соревнований, быть объективным судьей. Обязательным условием является участие в подготовке и судействе туристских мероприятий, проводимых в своем образовательном учреждении, городе, районе, области. Для проведения теоретических и практических занятий рекомендуется привлекать опытных судей, туристов, спортсменов.

Специализация в судействе одного вида (например, спортивного ориентирования) возможна, но юный судья туристских соревнований должен уметь судить соревнования в

комплексе, знать особенности каждого вида. Необходимым условием является и работа в различных должностях: судья старта, финиша, секретарь и др.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие — поход, слет, соревнования, туристский лагерь, сборы и т.п.

Адресат программы: программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 14 до 18 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением, к предпрофессиональной ориентации для получения судейской категории в избранном виде туризма, а также для поступления в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или МинОбороны РФ и формирующим в себе навыки грамотного поведения в экстремальных ситуациях.

В объединения принимаются учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в туристских походах, слетах и соревнованиях. Группа формируется с учетом исключительных особенностей: обучающиеся старшей возрастной группы и юниоры, прошедшие предварительную подготовку не менее 1 года в объединениях «Пешеходный туризм» или «Школа безопасности».

Срок освоения программы: 2 года.

Объем программы:

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

Формы организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные.

Количество учащихся:

1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

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

Режим занятий:

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

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

Возраст учащихся: 14 – 18 лет.

Цели и задачи программы:

ЦЕЛЬ: удовлетворение образовательных потребностей учащихся в области знаний личной и общественной безопасности, компетенции в различных видах туризма, а именно: получения практических навыков и умений в экстремальных ситуациях в природной среде, а также в подготовке и судействе туристских мероприятий, создание условий для жизненного самоопределения средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи 1-го года обучения:

1. Обучающие.

Познакомить:

- с особенностями личного и группового снаряжения в избранном виде туризма;
- с историей изучения и освоения, заселения, географическим положением, природно-климатическими особенностями Мурманской области;

- с главными отраслями промышленного производства, особенностями сельского хозяйства, транспорта Мурманской области и перспективами их развития на современном этапе;

- с особо охраняемыми природными территориями, памятниками истории и культуры и туристскими возможностями Кольского полуострова;

- с правилами безопасности при работе с нагревательными приборами;

- особенностями организации туристского быта, привалов, ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия;

- с особенностями бивака на дневке, полудневке;

- с логикой построения маршрута;

- с заявочной документацией для совершения многодневного туристского путешествия и правилами заполнения заявочной и маршрутной книжки;

- с особенностями организации питания в избранном виде туризма;

- со способами увеличения калорийности питания в категорийном походе;

- с простейшими способами очистки и обеззараживания воды;

- с особенностями питания при проезде по железной дороге, особенностями организации питания в населенном пункте;

- с характеристиками равнинных и горных рек;

- со способами движения по снежникам;

- с организацией страховки при организации переправ и движении по снежникам;

- с видами топографических карт;

- с особенностями спортивной карты для зимнего ориентирования;

- особенностями ориентирования в сложном походе;

- с техникой выполнения краеведческих наблюдений и их фиксацией;

- с общей гигиенической характеристикой тренировок, походов, путешествий, вредным влиянием курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность;

- техникой безопасности при проведении туристских мероприятий;

- основными приемами оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего;

- со значением и содержанием врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом;

- с организацией и проведением туристских слетов и соревнований;

- с правилами организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации;

- с работой службы дистанции соревнований и секретариата и информации, старта и финиша, судей на этапах;

- с организацией и судейством видов «Топографическая съемка», «Ориентирование», «Туристская техника», «Контрольный туристский маршрут», «Туристские навыки», конкурсов и незачетных видов, «Туристский поход», «Поисково-спасательные работы»;

- с основами общей и специальной физической подготовкой;

Научить:

- владеть основами медицинских знаний и оказывать первую доврачебную помощь;

- владеть основами топографии и ориентирования на местности на различных типах местности и при плохой видимости;

- выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий;
- разрабатывать Положение о проведении соревнований;
- работать в судейской коллегии в различных должностях;
- руководствоваться Правилами по спортивному туризму и спортивному ориентированию;

2. Развивающие:

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.
- умения слаженно взаимодействовать в составе судейской бригады;
- умение работать в судейской коллегии в различных должностях;
- умения работать со справочной литературой и картографическим материалом.

Способствовать развитию:

- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственного отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского полуострова;
- ответственного подхода к исполнению своих должностных обязанностей в качестве судьи.

3. Оздоровительные:

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

4. Воспитательные:

Воспитывать:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживания;
- 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.
- неподвзятость к другим участникам соревнований, слетов, походов.

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.

Задачи 2-го года обучения:

1. Обучающие.

Познакомить:

- с нормативными документами по туризму;
- с требованиями, предъявляемыми к личному и групповому туристскому снаряжению;
- с организацией туристского быта в экстремальных условиях;
- техникой преодоления естественных препятствий;
- с методами маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях;
- с причинами возникновения экстремальных ситуаций и порядком действия в них;
- с основными приемами реанимации;
- с правами и обязанностями судей;
- с законодательством об охране природы;
- с организацией медицинского обеспечения участников соревнований;
- с назначением, видами, характеристиками различных видов страховки;
- с организацией судейской страховки на этапах;
- с организацией работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований, службы дистанции, жюри конкурсов

Научить:

- осуществлять подготовку к походу, путешествию;
- составлять отчет о проведенном походе;
- проводить краеведческие наблюдения и фиксировать их;

2. Развивающие:

Развивать:

- умение изготавливать, ремонтировать туристский инвентарь и снаряжение;
- готовить пищу на костре;
- умение выживать в экстремальных условиях;
- выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- умение составлять Положение о мероприятии;
- экологически - нравственное поведение в природе и социальной среде;

Способствовать развитию:

- потребности в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании, творческих и интеллектуальных способностей;
- ответственного отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского полуострова;
- ответственного подхода к исполнению своих должностных обязанностей в качестве судьи.

3. Оздоровительные:

Способствовать:

- сохранению и укреплению здоровья учащихся;
- формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

4. Воспитательные:

Воспитывать:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживания;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.
- непредвзятое отношение к другим участникам соревнований, слетов, походов.

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.

Формы диагностики результатов обучения: устный опрос, тесты, входящая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика, участие в соревнованиях различного уровня, зачет, зачетный степенной поход вне сетки часов.

Формы демонстрации результатов: открытое занятие.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Туристская подготовка	50	10	40	тест, мини-поход, слет
1.1.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	2	8	
1.3.	Подготовка к походу, путешествию	5	1	4	
1.4.	Питание в туристском походе	5	1	4	
1.5.	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе	10	2	8	
1.6.	Подведение итогов туристского путешествия	4	0	4	
1.7.	Особенности других видов туризма	10	2	8	
2.	Топография и ориентирование	22	4	18	тест, соревнования
2.1.	Топографическая и спортивная карта	5	1	4	
2.2.	Ориентирование в сложных условиях	3	1	2	
2.3.	Соревнования по ориентированию	14	2	12	
3.	Краеведение	20	4	16	тест, экскурсия, поход
3.1.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	12	2	10	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	8	2	6	
4.	Обеспечение безопасности	12	3	9	Тест
4.1	Личная гигиена туриста, профилактика	2	1	1	

	различных заболеваний				
4.2	Техника безопасности при проведении туристских мероприятий	5	1	4	
4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировка пострадавшего	5	1	4	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39	Зачет
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	1	1	
5.2.	Общая физическая подготовка	19	0	19	
5.3.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	
6.	Начальная судейская подготовка	66	25	41	Тест
6.1	Организация и проведение туристских слетов и соревнований	4	1	3	
6.2	Правила туристских соревнований	2	2	0	
6.3	Работа службы дистанции соревнований	6	2	4	
6.4	Работа судей на этапах	4	2	2	
6.5	Работа службы секретариата и информации	4	2	2	
6.6	Работа служб старта и финиша	3	1	2	
6.7	Организация и судейство вида «Топографическая съемка»	6	2	4	
6.8	Организация и судейство вида «Ориентирование»	6	2	4	
6.9	Организация и судейство вида «Туристская техника»	6	2	4	
6.10	Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут»	8	2	6	
6.11	Организация и судейство вида «Туристские навыки»	6	2	4	
6.12	Организация и судейство конкурсов и незачетных видов	2	1	1	
6.13	Организация и судейство вида «Туристский поход»	2	2	0	
6.14	Организация и судейство вида «Поисково–спасательные работы»	7	2	5	
7.	Промежуточная аттестация	6	2	4	Тест, мини-поход, сдача нормативов
ИТОГО за период обучения:		216	68	148	

*Зачетный степенной поход вне сетки часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	лекция	практика	
1.	Туристская подготовка	58	4	54	Тест, мини-поход, слет
1.1.	Нормативные документы по туризму	2	2	0	
1.2.	Ремонт, усовершенствование и изготовление	9	1	8	

	туристского снаряжения				
1.3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях	9	1	8	
1.4.	Подготовка к походу, путешествию	15	0	15	
1.5.	Питание в туристском походе	4	0	4	
1.6.	Техника преодоления естественных препятствий	15	0	15	
1.7.	Подведение итогов туристского похода	4	0	4	
2.	Топография и ориентирование	16	2	14	Тест, соревнования
2.1.	Топографическая съемка, корректировка карты	10	2	8	
2.2.	Соревнования по ориентированию	6	0	6	
3.	Краеведение	14	2	12	Тест, экскурсия, поход
3.1.	Изучение района путешествия	8	2	6	
3.2.	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	6	0	6	
4.	Обеспечение безопасности	16	4	12	
4.1	Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде	8	2	6	
4.2	Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего	8	2	6	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	50	0	50	Тест, мини-поход, сдача нормативов
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	2	0	2	
5.2.	Общая физическая подготовка	15	0	15	
5.3.	Специальная физическая подготовка	33	0	33	
6.	Судейская подготовка	56	19	37	
6.1	Положение о слете, туристских соревнованиях	2	1	1	
6.2	Права и обязанности судей, состав судейских коллегий	2	2	0	
6.3	Охрана природы при проведении слетов, соревнований	3	1	2	
6.4	Медицинское обеспечение	1	1	0	
6.5	Обеспечение безопасности туристских соревнований	4	2	2	
6.6	Организация старта и финиша	8	2	6	
6.7	Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований	8	2	6	
6.8	Подготовка дистанций соревнований	8	2	6	
6.9	Организация судейства этапов	6	2	4	
6.10	Организация и проведение конкурсов	6	2	4	
6.11	Методика судейства соревнований по избранному виду туризма	8	2	6	
7.	Итоговая аттестация	6	2	4	тест, мини-поход, сдача

					нормативов
ИТОГО за период обучения:		216	68	148	

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

Содержание учебного плана

1-ый год обучения

1. Туристская подготовка (50 часов)

1.1. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов)

Теория (2 часа)

Особенности личного и группового снаряжения в избранном виде туризма. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, жумары, айсбайль, крючья скальные и ледовые, самосброс, необходимость акта о возможности их использования.

Малогабаритные разборные печи для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов, личное снаряжение судьи.

Практические занятия (4 часа)

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

1.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги (10 часов)

Теория (2 часа)

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия (8 часов)

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

1.3. Подготовка к походу, путешествию (5 часов)

Теория (1 час)

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования забросок. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Правила заполнения заявочной и маршрутной книжки. Контрольные пункты и сроки

движения группы. Регистрация в поисково–спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия (4 часа)

Подготовка к совершению зачетного многодневного путешествия. Разработка планов–графиков и маршрутов учебно–тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

1.4. Питание в туристском походе (5 часов)

Теория (1 час)

Особенности организации питания в избранном виде туризма. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Организация питания при переезде по железной дороге. Особенности организации питания в населенном пункте (учреждения общепита, кухни, столовые образовательных учреждений, применение кипятильников, электронагревательных приборов). Организация питания судей на туристских соревнованиях.

Практические занятия (4 часа)

Очистка и обеззараживание воды. Организация питания в пути, в населенных пунктах. Приготовление пищи на костре.

1.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе (10 часов)

Теория (2 часа)

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия (8 часов)

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

1.6. Подведение итогов похода (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

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

1.7. Особенности других видов туризма (10 часов)

Теория (2 часа)

Особенности подготовки похода.

Особенности личного и общественного снаряжения.

Техника и тактика вида туризма.

Организация привалов и ночлегов.

Техника и тактика в туристском походе.

Практические занятия (8 часов)

Отработка полученных навыков в походе по избранному виду туризма.

2. Топография и ориентирование (22 часа)

2.1. Топографическая и спортивная карта (5 часов)

Теория (1 час)

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

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

Практические занятия (4 часа)

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

2.2. Ориентирование в сложных условиях (3 часа)

Теория (1 час)

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

Практические занятия (2 часа)

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

2.3. Соревнования по ориентированию

Теория (2 часа)

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия (12 часов)

Участие в соревнованиях по ориентированию.

3. Краеведение (20 часов)

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

Теория (2 часа)

Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Практические занятия (10 часов)

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

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

Теория (2 часа)

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

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

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

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

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

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Практические занятия (6 часов)

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

4. Обеспечение безопасности (12 часов)

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (2 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 видов туризма заболеваний. Особенности посещения районов с различными инфекционными заболеваниями (клещевой энцефалит, вирусный гепатит, туляремия и др.) Акклиматизация как средство профилактики горной болезни. Общий, местный и точечный массаж при утомлении, простудных заболеваниях, мышечных болях.

Практическое занятие (1 час)

Освоение приемов массажа.

4.2. Техника безопасности при проведении туристских мероприятий (5 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.

Организация поисково-спасательного отряда, проведение поисково-спасательных работ.

Практические занятия (4 часа)

Участие в профилактических работах при подготовке массовых туристских мероприятий. Закрепление навыков безопасного преодоления естественных препятствий.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи, транспортировки пострадавшего (5 часов)

Теория (1 час)

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 (4 часа)

Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

5. Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм (1 час)

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

Порядок осуществления врачебного контроля.

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.2. Общая физическая подготовка (19 часов)

Практические занятия (19 часов)

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 (20 часов)

Практические занятия (20 часов)

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование. Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег 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.

6. Начальная судейская подготовка (66 часов)

6.1. Организация и проведение туристских слетов и соревнований (4 часа)

Теория (2 часа)

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение Положения о мероприятии. Утверждение главного судьи и комплектование судейской 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 (2 часа)

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

6.2. Правила туристских соревнований (2 часа)

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 дистанций (6 часов)

Теория (2 часа)

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 (4 часа)

Участие в планировании дистанции. Прохождение дистанций соревнований.

6.4. Работа судей на этапах (4 часа)

Теория (2 часа)

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 (2 часа)

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

6.5. Работа службы секретариата и информации (4 часа)

Теория (2 часа)

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 (2 часа)

Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время

соревнований.

6.6. Работы служб старта и финиша (3 часа)

Теория (1 час)

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 (2 часа)

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

6.7. Организация и судейство вида «Топографическая съемка» (6 часов)

Виды соревнований по топографической съемке. Состав судейской коллегии вида. Права, обязанности судей. Выбор района для проведения соревнований. Подготовка полигона: съемка, ограничение, маркировка. Маршрутная и площадная глазомерная съемка, способ проведения съемки, контрольное время на полевую и камеральную работу. Наставление по проведению маршрутной и глазомерной съемки. Оценка работ по точности, полноте изображения ситуации, топографической грамотности. Работа судейской коллегии по определению результатов соревнований. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Практические занятия (4 часа)

Участие в подготовке полигона для съемки. Участие в судействе соревнований по топографической съемке.

6.8. Организация и судейство вида «Ориентирование» (6 часов)

Теория (2 часа)

Ориентирование в программе туристских слетов и соревнований: соревнования в выполнении отдельных заданий по элементам ориентирования и топографии; соревнования по отдельным видам ориентирования (спортивное ориентирование).

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

Особенности проведения соревнований в ориентировании по выбору, наиболее приемлемых для новичков и включение в программу туристских слетов и соревнований.

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

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

Практические занятия (4 часа)

Участие в судействе соревнований по ориентированию в составе бригады старта, финиша, секретариата, информации. Участие в подготовке дистанции (планирование на карте и установка на местности).

6.9. Организация и судейство вида «Туристская техника» (6 часов)

Теория (2 часа)

Виды и характер соревнований по туристской технике. Соревнования по отдельным заданиям (этапам) туристской техники. Командные и личные соревнования, эстафета, их особенности. Примерные элементы полосы препятствий. 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. Работа секретариата и организация информации о ходе соревнований. Зачет результатов и подведение итогов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, организация консультаций по правильному прохождению технически сложных этапов. Прием этапов судьей–инспектором.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий. Соответствие этапов туристскому опыту участников. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения.

Практические занятия (4 часа)

Участие в подготовке туристской полосы препятствий: выбор района, расстановка и оборудование этапов. Судейство соревнований по туристской технике, работа в различных бригадах.

6.10. Организация и судейство вида «Контрольный туристский маршрут» (8 часов) **Теория (2 часа)**

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Участники соревнований. Организация старта и финиша. Судейская коллегия вида, обязанности судей. Полигон, построение дистанции. Порядок определения результатов соревнований. Картографическое обеспечение соревнований. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Необходимая документация. Обеспечение безопасности при проведении соревнований: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.

Описание отдельных технических этапов и специальных заданий, система штрафов за допущенные ошибки и нарушения.

Практические занятия (6 часов)

Участие в разработке условий проведения соревнований. Выбор полигона, разработка маршрута на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

6.11. Организация и судейство вида «Туристские навыки» (6 часов)

Теория (2 часа)

Судейская коллегия вида, организация ее работы. Информирование команд о требованиях, предъявляемых к участникам соревнований. Документация судейской коллегии, своевременное информирование групп о всех замечаниях и выставленных оценках. Оценка состояния лагеря, состояния кухни и правил хранения продуктов, соблюдения правил поведения, режимных моментов соревнований.

Оценка лагеря судейской коллегией во время обязательных обходов. Проверка обеспечения вопросов безопасности при организации лагеря. Определение результатов.

Практические занятия (4 часа)

Участие в подготовке документации судейской коллегии. Участие в судействе вида.

6.12. Организация и судейство конкурсов и незачетных видов (2 часа)

Теория (1 час)

Содержание конкурсной программы туристских соревнований, ее цели и задачи. Зачетные и незачетные конкурсы. Судейство конкурсов методом экспертной оценки, включение в состав жюри представителей от команд. Организация и проведение тематических конкурсов: на лучшую туристскую самоделку, фотографию, видео– или слайдфильм, эмблему, газету. Организация и проведение конкурсов краеведов, туристской песни и туристской самодеятельности. Показательные выступления опытных туристов и спортсменов. Организация и проведение вечеров дружбы. Организация и проведение соревнований по различным видам спорта: волейболу, футболу, стрельбе, плаванию и др.; судейство этих

видов. Привлечение спортивных организаций.

Обеспечение безопасности при организации конкурсной программы.

Практические занятия (1 час)

Участие в организации и судействе конкурсной программы. Участие в подготовке и проведении костра и вечера дружбы.

6.13. Организация и судейство вида «Туристский поход» (2 часа)

Теория (2 часа)

«Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» — основной документ, регламентирующий организацию и проведение туристского похода. Наличие многолетнего туристского опыта, высокая квалификация — основные требования при комплектовании судейской коллегии вида. Маршрутно-квалификационная комиссия (МКК), ее роль в организации и проведении туристского похода. Очные и заочные соревнования. Комплектование судейской коллегии, права и обязанности судей. Участники соревнований, возрастные группы, допуск участников. Маршрутная книжка — основной документ при проведении соревнований. Определение результатов соревнований. Содержание и оценка материалов похода; требование к отчету о походе заочном и очном. Критерии оценки материалов категорийных походов. Оформление отчета. Требования, предъявляемые к картографическому материалу. Обеспечение безопасности при проведении туристского похода, организация временного спасательного отряда.

6.14. Организация и судейство вида «Поисково-спасательные работы» (7 часов)

Теория (2 часа)

Содержание соревнований, их командный характер. Длина дистанции, количество этапов. Полигон, построение дистанции. Основа вида — контрольный туристский маршрут с усиленными этапами, связанными со спасательными работами. Порядок определения результатов. Подготовка и оборудование, организация судейства отдельных этапов. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Описание отдельных этапов и специальных заданий. Система штрафов за допущенные нарушения и ошибки.

Практические задания (5 часов)

Выбор полигона, разработка дистанции на карте и на местности, оборудование этапов. Подготовка документации. Участие в судействе соревнований в составе различных бригад.

7. Промежуточная аттестация (6 часов)

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

Содержание учебного плана

2-ой год обучения

1. Туристская подготовка (58 часов)

1.1. Нормативные документы по туризму (2 часа)

Теория (2 часа)

Знакомство с основными нормативными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации».

Правила соревнований по спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, ориентировании, туристском многоборье.

Нормативы на значки «Юный турист России», «Турист России».

Классификационная книжка спортсмена, справки о совершенном туристском путешествии, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

1.2. Ремонт, усовершенствование и подготовка туристского снаряжения (9 часов)

Теория (1 час)

Требования, предъявляемые к личному и групповому туристскому снаряжению. Ознакомление с лучшими образцами, их характеристики, достоинства и недостатки. Материалы, используемые для изготовления снаряжения.

Конструирование и изготовление туристского снаряжения, необходимость испытания снаряжения, обеспечивающего безопасность. Участие в конкурсах туристских самоделок. Дополнительное усовершенствование туристского снаряжения.

Костровые приспособления: таганки и тросики, техника их изготовления.

Практические занятия (8 часов)

Изготовление, усовершенствование и ремонт туристского инвентаря и снаряжения.

1.3. Организация туристского быта в экстремальных ситуациях (9 часов)

Теория (1 час)

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу.

Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях.

Способы добывания огня без спичек.

Организация питания в экстремальных условиях. Охота и рыбалка. Использование в пищу дикорастущих растений.

Приготовление пищи в экстремальных условиях.

Практические занятия (8 часов)

Строительство временных укрытий. Подготовка и разжигание костра типа «нодья». Добывание огня без спичек. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

1.4. Подготовка к походу, путешествию (15 часов)

Практические занятия (15 часов)

Выбор района путешествия. Изучение района путешествия; подготовка докладов участников группы. Разработка маршрута, графика по дням, запасного и аварийного варианта. Изучение сложных участков и составление планов их преодоления. Подготовка картографического материала. Прохождение врачебного контроля. Подготовка заявочной и маршрутной документации, оформление документов в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), регистрация в поисково-спасательном отряде (ПСО).

Подготовка путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Проверка личной и групповой готовности к путешествию.

1.5. Питание в туристском походе (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Организация питания и приготовление пищи в населенном пункте. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений.

1.6. Техника преодоления естественных препятствий (15 часов)

Практические занятия (15 часов)

Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации

страховки и самостраховки при прохождении опасных участков.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия (4 часа)

Практические занятия (4 часа)

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка и составление отчета о проведенном походе. Оформление разрядных документов. Проведение отчетного вечера или выставки по итогам похода, выпуск газеты. Подготовка экспонатов для передачи в школьный музей, предметные кабинеты.

2. Топография и ориентирование (16 часов)

2.1. Топографическая съемка, корректировка карты (10 часов)

Теория (2 часа)

Маршрутная глазомерная съемка. Кроки. Методы маршрутной глазомерной съемки в походах и на соревнованиях. Способы съемки ситуации: способ засечек, способ перпендикуляров, полярный способ.

Походная мензула и другие инструменты для съемок. Последовательность работы. Техника измерения углов и расстояний. Временный масштаб. Рисовка ситуации. Чистое вычерчивание. Досъемка на растянутой копии топокарты.

Корректировка спортивной карты. Основа, построение съемочного обоснования. Бригадный и индивидуальный метод рисовки карты. Техника снятия угловых величин, измерения длин отрезков. Отбор изображаемых ориентиров. Техника рисовки. Планшет для съемки, материал для рисовки, карандаши.

Практические занятия (8 часов)

Выполнение маршрутной глазомерной съемки (побригадно), чистовое вычерчивание кроки. Корректировка участка карты на местности. Копирование карт и вычерчивание оригиналов. Копирование оригиналов расчлененных карт.

2.2. Соревнования по ориентированию (6 часов)

Практические занятия (6 часов)

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор результатов, анализ путей движения.

3. Краеведение (14 часов)

3.1. Изучение района путешествия (8 часов)

Теория (2 часа)

Изучение района похода, путешествия в зависимости от целей, стоящих перед группой. Границы, климат, рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия района. Транспортные пути, проезд к начальной и от конечной точек маршрута. История, памятные события, произошедшие на территории района путешествия. Население, известные люди. Экскурсионные объекты на маршруте. Обзор района по имеющейся литературе.

Практические занятия (6 часов)

Изучение материалов и подготовка докладов по району предстоящего путешествия. Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших путешествия в данном районе. Установление связи с местными организациями и учреждениями с целью уточнения данных о районе путешествия, решения вопросов снабжения продуктами, организации подъезда на маршруте, ночлегов в населенных пунктах.

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

Практические занятия (6 часов)

Получение и выполнение заданий различных организаций на проведение работ во время путешествия. Проведение различных краеведческих наблюдений и фиксация их. Запись

воспоминаний очевидцев и участников памятных событий.

Природоохранная работа во время туристских мероприятий.

Работа по приведению в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Работа среди местного населения.

4. Обеспечение безопасности (16 часов)

4.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде (8 часов)

Теория (2 часа)

Психологический климат в группе и обеспечение безопасности участников похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплоченность группы — залог успешных ее действий. Лидеры в группе — формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причины, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. Проверка схоженности группы. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Организация и тактика поиска группы, порядок ее эвакуации с маршрута.

Практические занятия (6 часов)

Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

4.2. Оказание первой доврачебной помощи, приемы транспортировки пострадавшего (8 часов)

Теория (2 часа)

Подготовка инструментов для инъекции, забор лекарств и выполнение подкожных, внутривенных и внутримышечных инъекций (на тренажере).

Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Остановка кровотечения из носа, из десны, из уха, из легких, из пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость.

Основные приемы реанимации. Шок. Искусственное дыхание (искусственная вентиляция легких): способы «рот в рот» и «рот в нос». Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приемов реанимации.

Оказание помощи при поражении молнией, поражении электрическим током (с соблюдением правил безопасности).

Приемы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия (6 часов)

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

5. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов)

5.1. Врачебный контроль, самоконтроль (2 часа)

Практические занятия (2 часа)

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

5.2. Общая физическая подготовка (15 часов)

Практические занятия (15 часов)

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 движения.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

5.3. Специальная физическая подготовка (33 часа)

Практические занятия (33 часа)

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег 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.

6. Судейская подготовка (56 часов)

6.1. Положение о слете, туристских соревнованиях (2 часа)

Теория (1 час)

Положение о соревнованиях — основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование (условия приема команд). Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слета. Форма заявки на участие.

Практические занятия (1 час)

Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

6.2. Права и обязанности судей, состав судейских коллегий (2 часа)

Теория (2 часа)

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство — главная обязанность судьи туристских соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав судейских служб. Требования, предъявляемые к опыту судей.

Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, судьи–инспектора, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише.

Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

6.3. Охрана природы при проведении слетов, соревнований (3 часа)

Теория (1 час)

Законодательство об охране природы. Природоохранная деятельность туристов. Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу, сохранности водоемов.

Оборудование мест общего пользования на слете, соревнованиях. Требования, предъявляемые к местам забора воды для приготовления пищи, купания.

Оборудование мест старта и финиша. Забота об охране природы при подготовке дистанции соревнований. Работа комендантской службы в районе проведения соревнований. Приведение в порядок места слета после его окончания.

Практические занятия (2 часа)

Организация «трудовых десантов» по оказанию помощи лесу, посадке деревьев и благоустройству водоемов.

6.4. Медицинское обеспечение (1 час)

Теория (1 час)

Первая доврачебная помощь. Организация медицинского обслуживания участников соревнований. Организация пунктов медицинской помощи на дистанции. Обязательность наличия медицинской аптечки в команде участников, набор лекарств. Действия судей в случае травматизма участников в ходе соревнований. Транспортировка пострадавшего до пункта оказания первой медицинской помощи.

6.5. Обеспечение безопасности туристских соревнований (4 часа)

Теория (2 часа)

Выбор района проведения соревнований с точки зрения безопасности. Поддержание порядка и дисциплины во время проведения соревнований. Медицинское обеспечение соревнований, профилактика заболеваний. Организация противопожарных мероприятий. Организация спасательной службы на соревнованиях. Условия, при которых соревнования могут быть отменены или прерваны. Соответствие сложности дистанции уровню подготовленности участников. Инспектирование дистанции с точки зрения обеспечения безопасности.

Назначение, виды, характеристика различных видов страховки (надежность, предельные нагрузки и т.п.). Снаряжение для организации страховки и самостраховки. Организация судейской страховки на этапах. Обязательная проверка самостоятельного снаряжения, применяемого участниками.

Разработка вариантов эвакуации пострадавших участников, организации поисковых работ. Решение вопросов транспортного обеспечения. Подготовка необходимого снаряжения для организации поисково–спасательных работ. Организация надежной связи на дистанции.

Инструктаж судей на этапах по вопросам безопасности.

Обеспечение безопасности при проведении тренировок, купании участников.

Практические занятия (2 часа)

Работа со снаряжением для организации страховки и самостраховки. Участие в оборудовании этапов судейской страховкой.

6.6. Организация старта и финиша (8 часов)

Теория (2 часа)

Виды старта. Комплектование стартовой и финишной бригад, распределение обязанностей. Выбор места для старта, финиша. Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем. Оборудование мест старта и финиша. Работа судейских бригад во время соревнований. Хронометраж. Взаимодействие бригад старта и финиша со службой секретариата, дистанции. Работа судьи при участниках.

Практические занятия (6 часов)

Работа в составе бригад старта и финиша.

6.7. Организация работы секретариата в период подготовки и проведения соревнований (8 часов)

Теория (2 часа)

Состав секретариата, задачи и содержание его работы. Планирование работы секретариата.

Изучение положения о соревнованиях. Составление перечня необходимой документации, инвентаря, канцелярских принадлежностей.

Распределение по бригадам, проведение инструктажа, подготовка рабочих мест. Работа мандатной комиссии, прием заявок, проведение жеребьевки, оформление командных и личных карточек. Прием перезаявок.

Подсчет результатов соревнований. Порядок обработки результатов, публикация предварительных результатов. Разбор протестов и заявлений.

Подведение итогов соревнований, утверждение результатов. Подготовка награждения, составление отчета о соревнованиях.

Использование компьютера в процессе подготовки и проведения соревнований.

Служба информации, задачи и содержание ее работы. Организация предстартовой информации. Информирование во время проведения соревнований.

Взаимодействие службы секретариата с остальными службами перед началом и во время проведения соревнований.

Практические занятия (6 часов)

Подготовка судейской документации. Работа в составе секретариата и службы информации.

6.8. Подготовка дистанций соревнований (8 часов)

Теория (2 часа)

Комплектование службы дистанции, составление плана работы. Основная задача службы — постановка технической, зрелищной, безопасной дистанции, соответствующей уровню подготовки участников и масштабу соревнований.

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Подготовка картографического материала на район соревнований. Выезды для подготовки дистанции, подробное знакомство с местностью.

Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Планирование дистанции, ее установка на местности. Составление схемы и описаний. Организация сдачи дистанции судье–инспектору. Расчет контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие дистанции, снятие этапов.

Практические занятия (6 часов)

Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе службы дистанции.

6.9. Организация судейства этапов (6 часов)

Теория (2 часа)

Количество и сложность этапов — основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Организация судейской страховки. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников, несчастного случая.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действия судьи при возникновении спорной ситуации.

Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок ее оформления. Хронометраж прохождения этапа, контрольное время.

Практические занятия (4 часа)

Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

6.10. Организация и проведение конкурсов (6 часов)

Теория (2 часа)

Роль и значение конкурсов в программе туристского слета или соревнований. Виды конкурсов. Отражение конкурсной программы в положении. Порядок подачи заявок и сдачи конкурсных материалов. Составление плана проведения различных конкурсов в программе слета. Решение вопросов материально-технического обеспечения конкурсов.

Комплектование жюри конкурсов, проведение инструктажа, выработка единых требований к судейству. Участие представителей от команд в работе жюри конкурсов.

Условия проведения различных конкурсов: агитации и пропаганды, лагерей, самодельного снаряжения, фотографий, кинофильмов, диафильмов, песен и др. Методика оценки конкурсных материалов и выступлений.

Подведение итогов отдельных конкурсов, учет конкурсной программы в общих результатах. Награждение победителей личных и командных конкурсов.

Практические занятия (4 часа)

Участие в организации и проведении различных конкурсов.

6.11. Методика судейства соревнований по избранному виду туризма (8 часов)

Теория (2 часа)

Общее в организации и судействе соревнований по различным видам туризма. Правила оценки различных нарушений. Таблицы штрафов и судейская трактовка отдельных ошибок. Оценка однотипных нарушений различного характера. Контроль за выполнением условий проведения соревнований.

Объективность, доброжелательность, знание правил, условий проведения соревнований — необходимые условия при судействе. Доведение до участников информации о полученном штрафе за допущенные ошибки, указания на неправильные действия.

Техника судейства. Судейские карточки для фиксирования нарушений. Особенности техники судейства данного вида.

Подробное изучение системы штрафов, условий судейства отдельных этапов. Особые случаи, которые могут возникнуть в ходе проведения соревнований.

Практические занятия (6 часов)

Участие в судействе соревнований по избранному виду туризма.

7. Итоговая аттестация (6 часов)

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

	1-й год обучения	2-й год обучения
Личностные:		
Знать:	- вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность	- основы проведения видов соревнований по туризму, ориентированию, порядок определения результатов соревнований и обеспечение их безопасности; подготовка к участию в них
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	- 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; - ответственное отношение к выполнению судейских обязанностей на туристских мероприятиях
Метапредметные:		
Знать:	- историю изучения и освоения, историю заселения, географическое положение, природно-климатические особенности Мурманской области; - способы устранения конфликтов в походе; - особо охраняемые природные территории, памятники истории и культуры, и туристские возможности Кольского полуострова.	- кодекс чести туриста-судьи;
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 доврачебную помощь при различных видах	- оказывать первую медицинскую помощь при различных заболеваниях, тяжких состояниях, укусах насекомых и опасных животных, чрезвычайных ситуациях, транспортировать пострадавших; - применять полученные навыки и знания в судейской подготовке; - грамотно подготовить и обработать необходимую документацию по

	травм, переломах, кровотечениях; - вести дневник самоконтроля;	организации и проведению соревнований, слетов, походов по туризму и ориентированию.
Предметные:		
Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - общие требования к личному и групповому снаряжению в избранном виде туризма; - правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов; - особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия; - особенности бивака на дневке, полудневке; - правила заполнения заявочной и маршрутной книжки; - особенности питания в избранном виде туризма; - простейшие способы очистки воды и обеззараживания воды; - особенности организации питания в населенном пункте; - опасности, возникающие при переправе; - способы движения по снежникам; - виды топографических карт и основные сведения о них; - особенности спортивной карты для зимнего ориентирования; - особенности ориентирования в сложном походе; - факторы, влияющие на безопасность группы в походе; - правила туристских соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - основные разделы и пункты Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации, Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации; - правила соревнований по спортивному ориентированию, спортивному туризму; - совершенствовать туристский инвентарь и снаряжение; - выполнять маршрутную глазомерную съемку, чистое вычерчивание кроки; - причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них; - основы медицинских знаний: проведение сердечно-легочной реанимации, поисково-спасательных работ при природных и техногенных ЧС; - права и обязанности судей, состав судейских коллегий; - назначение, виды, характеристики различных видов страховки
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - работать с примусом, малогабаритной печкой; - использовать страховочное снаряжение, радиосвязь; - изготавливать, ремонтировать, личное и групповое снаряжение; - выбирать место привала, 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять подготовку к походу, путешествию; - владеть техникой преодоления естественных препятствий; - составлять отчет о проведенном походе; - проводить краеведческие

	<p>развертывать и свертывать лагерь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать палатки различных типов; - заготавливать дрова; - составлять план подготовки путешествия, смету путешествия; - разрабатывать план-график и маршрут учебно-тренировочных походов; - готовить маршрутную документацию и картографический материал; - очищать и обеззараживать воду; - готовить пищу на костре; - определять возможности и способы организации переправы на выбранном участке; - определять масштаб карты при отсутствии данных; - читать карты, составлять схемы и кроки; - планировать маршрут похода по топографической карте; - копировать карты и схемы; - ориентироваться на участках при отсутствии крупномасштабных карт; - оценивать пройденный путь по времени движения; - проходить маршрут с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков; - выполнять необходимые упражнения физической и специальной подготовки, преодолевать полосу туристских и естественных препятствий; - составлять Положение о мероприятии; - планировать и устанавливать этапы дистанции; - оборудовать места старта и финиша; - готовить судейскую документацию. 	<p>наблюдения и фиксировать их;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными средствами и способами страховки и самостраховки в экстремальных условиях; - оказывать первую доврачебную помощь при различных травмах, кровотечениях, заболеваниях, поражении электрическим током, укусах ядовитых насекомых и опасных животных, чрезвычайных ситуациях, транспортировать пострадавших при различных состояниях, травмах и переломах; - судить соревнования как по отдельным видам туризма, так и в комплексе; - организовывать работу судейской бригады на соревнованиях по туризму и ориентированию; - грамотно применять Правила и регламент соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
--	--	---

Методическое обеспечение образовательного процесса

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий **по источникам знаний**:

1. Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, диалог, дискуссия, лекция, консультация и т.д.)

2. Наглядный метод (фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии), приборы, объекты живой природы, географические карты, топографические и спортивные карты, экспонаты музеев, экскурсионные объекты, спортивно-туристский инвентарь.

3. Практический метод: практические задания (ведение дневника наблюдений, описаний, составление таблиц, схем, диаграмм, фотографирование и зарисовки, сбор гербария); сбор материала для написания реферативных (исследовательских) работ; выполнение упражнений туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристско-краеведческих мероприятиях и т.д.

Словесные, наглядные и практические методы всегда применяются в определенных сочетаниях, выбор наилучшего варианта этого сочетания всегда является важнейшей задачей оптимизации методов обучения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, современного туристского снаряжения, с использованием новейших методик.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, лагерей, экспедиций и путешествий.

По характеру познавательной деятельности – объяснительно иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский метод и метод проблемного изложения.

Методика проведения занятия.

В большинстве случаев, занятия строятся по следующей схеме:

1. Мотивационно-ориентировочный этап:

Организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия. Выявление имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы (повторение).

Создание ориентировочной схемы действия (планирование).

2. Исполнительный этап:

Упражнения на усвоение и закрепление знаний, умений и навыков, выполнение практических упражнений по заданию педагога.

3. Рефлексивно-оценочный этап:

Подведение итогов занятия, формулирование выводов, выражение эмоционального отношения к результатам деятельности.

Формы аттестации/контроля

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

- входная диагностика позволяет выявить предварительный уровень знаний, умений учащимися и готовности их к изучению данной программы. При проведении предварительной диагностики предполагаются наблюдения со стороны педагога, опрос или беседа, анкетирование, выполнение тестовых заданий, а также для выявления творческих способностей – выполнение несложных творческих заданий, участие в соревнованиях;

- промежуточная диагностика позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы. На данном этапе предполагается проведение диагностики в форме тестирования, игры, конкурса, викторины, выполнение практических упражнений и заданий, участие в соревнованиях, в туристских походах;

- итоговая диагностика проводится по окончании учебного года и предполагает усвоение теоретических и практических знаний, умений и навыков, полученных учащимися по данной образовательной программе (выполнение тестовых заданий, реферативной (исследовательской) работы, практических упражнений и заданий, выполнение зачетной работы, участие в соревнованиях, в туристских походах, выполнение нормативов на значок «Юный турист»). Также предусматривается участие учащихся в соревнованиях, конкурсах, конференциях, олимпиадах различного уровня.

Проверка знаний и умений по разделам программы:

1. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» (выполнение упражнений и практических заданий) (приложение 1).
2. Раздел «Основы туристской подготовки» (тесты, письменные и устные опросы, практические задания) (приложение 2).
3. Раздел «Краеведение» (приложение 3).
4. Раздел «Начальная специальная подготовка» (приложение 4).
5. Выполнение нормативов спортивных разрядов и (или) значков «Юный турист» и «Юный путешественник»
6. Раздел «Начальная судейская подготовка» (Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию; работа в судейской бригаде)

Условия реализации программы

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

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

**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 (30м, 40м), веревка вспомогательная (60м) системы страховочные системы
Обувь запасная	Карабины туристские
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	транспорт
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	

Теоретические занятия проводятся в здании турбазы «Ирвас» (ул. Рылеева, д. 6), в кабинете № 7. Практические занятия проводятся в здании ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия» на скалодроме, на улице – на местности: территория турбазы «Ирвас» (ул. Рылеева, д. 6), окрестности озера Окуновое, окрестности спорткомплекса «Долина Уюта»; также туристские походы и мини-походы в окрестностях города Мурманска, «Долины Славы», Хибинских и Ловозерских тундрах (горах). Применяется весь арсенал оборудования, перечисленный в «Перечне снаряжения и инвентаря для реализации программы» (раздел «Методические материалы»).

**Диагностика результативности образовательного процесса
Формы и методы диагностики результатов в течение учебного года**

- участие в соревнованиях, туристских слетах, походах;
- выполнение контрольных нормативов в устной и письменной формах (тесты), а также выполнение практических заданий в помещении и на местности;
- участие в судействе туристских мероприятий (для 2-го года обучения).

Формы демонстрации результатов программы

- открытые учебные занятия;
- презентабельные результаты (участие в конкурсах, олимпиадах, научно-практических, учебно-исследовательских конференциях, фестивалях, в соревнованиях по туризму, спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель» различного уровня).
- материалы для входящей, промежуточной и итоговой диагностики учащихся;
- участие в судействе на различных соревнованиях, турслетах, походах.

Система оценки и фиксирования результатов

Низкий уровень – обучающийся со значительной помощью педагога и дополнительных справочных материалов ориентируется в содержании учебного материала и дает определение понятиям; освоил отдельные навыки и умения. Выполняет 64 % и ниже тестовых заданий.

Средний уровень – почти полное усвоение учебного материала, дает правильно решает большую часть вопросов и заданий, иногда требуется помощь педагога. Однако не все ответы полные и нуждаются в уточнении; допускает неточности в работе. Выполняет 65-79 % тестовых заданий.

Высокий уровень – обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного учебного материала, принимает активное участие в ответах на вопросы, полное усвоение содержания учебного материала; способен дать оценку собственной работе (5 баллов). Выполняет 80 % и выше тестовых заданий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Организация экскурсий учащихся в пожарные части и части МЧС	Сентябрь – октябрь, апрель - май
2.	Организация Дней здоровья, спортивно-туристских соревнований, посвященных 80-летию Мурманской области, Международному Дню туризма, Дню защитников Отечества; Дню победы	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий
3.	Участие в олимпиадах по ОБЖ;	Октябрь – январь
4.	Участие в военно-патриотических, спортивных мероприятиях на различных уровнях	Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий
5.	Чаепития, круглые столы, походы в кинотеатр, на выставки, беседы с обучающимися	В течение всего года
6.	Участие в различных соревнованиях, слетах, походах	В течение всего года
7.	Просмотр видеопрезентаций и видеотрансляций с соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию	В течение всего года

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Разработка наглядных пособий и тестовых заданий по разделам программы «Ориентирование и топография», «Основы туристской подготовки», «Основы первой доврачебной помощи», «Краеведение»	Октябрь – декабрь
2.	Оформление стенда о работе и результатах объединения	Март -май
3.	Просмотр видеопрезентаций и видеотрансляций с соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.	
4..	Изучение календаря спортивно-массовых мероприятий Всероссийского движения «Школа безопасности» на 2017 год	Декабрь – январь
5.	Разработка новых туристских маршрутов, протоколов, форм справок по туризму и ориентированию	В течение всего года

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Участие родителей в проводимых отделом мероприятиях;	В течение всего учебного года
2.	Индивидуальная работа с родителями с целью повышения мотивации к обучению, развития творческих способностей обучающихся.	В течение всего учебного года

Список основной литературы

1. Алексеев А.Л. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебrenиков А.В. Туристская топография. Издание дополненное, — М.: Профиздат, 2001.
3. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994. Бардин К.В. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1981. Водный туризм. Составитель Григорьев В.Н. — М.: Профиздат, 1990. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
4. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Захаров П.Л. Инструктору альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1988. Иванов Е.Л. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
6. Иванов В.Д., Федотов Ю.Л. Организация и проведение соревнований по горному туризму. — М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1987. Коган В.Г. Соревнования по технике горного туризма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983. Кодыш Э.Л. Соревнования туристов. — М.: Физкультура и спорт, 1990. Кодыш Э.Л., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.Л. Туристские слеты и соревнования. — М.: Профиздат, 1984.
8. Профиздат, 1984.

9. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
10. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. (Издание дополненное и переработанное) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007.
11. Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. — М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
12. Куликов В.М., Ротштейн ЛМ. Школа туристских вожakov. — М.: ЦДЮТур МО РФ,
13. 1997. "
14. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
15. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. — М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов ИЛ. Лето, дети и туризм. (Новая редакция) — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.
18. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. — М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
19. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
20. 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.
21. Правила соревнований по различным видам туризма (туристскому многоборью). - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2013
22. Сафронов В.Л. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований школьников. — М.: ЦСЮТур МО РСФСР, 1986. Турист — М.: 1974.
23. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. (Переработанное и дополненное); — М.: Просвещение, 2001.
24. Школа альпинизма. — М.: Физкультура и спорт, 1989.
25. Шимановский В.Ф. Туристские слеты. — М.: ЦРИБ «Турист», 1995.
26. Штюмер ЮЛ. Профилактика туристского травматизма. — М.: ЦРИБ «Турист», 1992.
27. Федоров Н.Ф., Водолажский В.П., Алексеев НЛ. Соревнования туристов-водников. — М.: Физкультура и спорт, 1980. Физическая подготовка туристов. — М.: ЦРИБ «Турист», 1985. Энциклопедия туриста. — М.: Большая Российская энциклопедия. Новое издание. — М.: ЦРИБ «Турист», 2005.

Список дополнительной литературы

1. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. — М., Издательский дом «Вокруг света», 1994
2. Огородников Б.И. С картой и компасом по ступеням ГТО. — М., ФиС, 1989.
3. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
4. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. — М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.
5. Таблица «Условные знаки» для ориентировщиков.

Материалы для проведения диагностики знаний учащихся
Общая физическая подготовка
(для всех возрастных групп)

Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

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

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

Упражнения для мышц туловища и шеи.

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

Упражнения с набивными мячами.

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

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза.

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

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

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

Упражнения с гантелями и скакалками.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

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 перекаты 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 (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.

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 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.

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

Контрольные нормативы общей физической подготовленности

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

Физические способности	Контрол. упр-я (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	6.3 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 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 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	1400-1650	>1700	1150	1200-1500	>1550
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	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 2

Основы туристской подготовки

Туристская полоса 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.

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

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 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.

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, потере 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 3

Тестовые вопросы и задания к разделу «Краеведение»

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?
 - а) карликовая береза б) морошка
 - в) олений мох (ягель) г) яблоня
2. Какие моря омывают Кольский полуостров?
 - а) Охотское море
 - б) Баренцево море
 - в) Море Лаптевых
 - г) Белое море
3. Красная книга - это
 - а) рассказы о животных и растениях
 - б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения
4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?
 - а) крапива
 - б) венерин башмачок
 - в) осина
 - г) василек
 - д) дуб
5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?
 - а) Ковдозеро б) Могильное в) Имандра г) Сейдозеро
6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:
 - а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома
7. Какие приспособления имеют растения тундры?
 - а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину
 - б) растения низкорослые
 - в) цветки крупные ярко – окрашенные
 - г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю
8. Какие растения используют в пищу?
 - а) морошка б) волчье лыко в) сосна г) кипрей (Иван – чай)
9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?
 - а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро
10. Какие растения относятся к деревьям?
 - а) сосна в) черника
 - б) шиповник 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) лебедь в) 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 фашисткой Германией Мурманска в период ВОВ?
- а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песец»

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	
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

Задание 2 «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:

