

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ»
ГОРОДА ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1
«02» сентября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Станция
юных туристов»
Т.А. Коломыцева
от «02» сентября 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа,
туристско-краеведческой направленности
«Туристская подготовка школьников»**

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Попов С.А.,
Рагозин А.С.,
педагоги дополнительного
образования

Губкин 2024

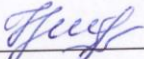
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа, «Туристская подготовка школьников», разработана на основе авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Маховой О.В., Махова И.В. «Туристская подготовка школьников», туристско-краеведческой направленности.

Авторы-составители программы: Попов С.А., Рагозин А.С., педагоги дополнительного образования.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «01» сентября 2022 г., протокол № 1

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «01» сентября 2023 г., протокол № 1

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета «02» сентября 2024 г., протокол № 1

Председатель  Т.А. Коломыцева

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) модифицированная программа «Туристская подготовка школьников» разработана на основе авторской образовательной программы Маховой О.В, Махова И.В. «Туристская подготовка школьников»-Белгород, 2007 г.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Туристские слёты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения школьников к занятиям спортивным туризмом. Спортивный туризм - эффективное средство физического оздоровления, нравственного развития и совершенствования подрастающего поколения, формирования здорового образа жизни, устойчивого неприятия вредных привычек, воспитания бережного отношения к природе и культурному наследию края. Мир спортивного туризма, являясь интересной и доступной формой организации школьного досуга, одновременно создаёт условия для подготовки юношей к службе в армии, для решения вопросов допрофессиональной подготовки, связанных с работой в спасательных отрядах (МЧС), а также с другими видами деятельности человека в экстремальных условиях.

Учитывая, что с каждым годом возрастают популярность и интерес к проведению туристских слётов, а значит, и увеличивается количество их участников, появляется необходимость качественной подготовки учащихся. Это и послужило поводом разработки программы «Туристская подготовка школьников», которая предполагает оказать помощь учителям общеобразовательных школ и педагогам дополнительного образования в организации подготовки школьных команд к участию в городских (районных) слётах на современном уровне.

Туристские слёты проводятся по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В их программу входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях по видам: техника пешеходного туризма, контрольно-туристский маршрут, туристское ориентирование, соревнования по туристским навыкам. Дистанции на соревнованиях состоят из этапов: технически сложных, технически простых, этапов без физической нагрузки, этапов проверки начальных туристских навыков. Туристские слёты позволяют раскрыться и творческим способностям учащихся. Конкурсная программа выделяется как отдельный вид соревнований. Конкурсы могут быть самыми разнообразными в зависимости от поставленных задач. Например, конкурс туристской и самодельной песни, стенгазет, самоделок, фотографий, краеведов и др.

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он

способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремленности, взаимовыручки, ответственности.

Новизна программы проявляется в формировании у учащихся простейших туристских навыков по пешеходному туризму (установка палатки, вязка узлов, ориентирование на местности и по картам с помощью компаса и по местным признакам, разные способы переправ через преграды, типы костров и т.д.). занятия туризмом и краеведением помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению на природе и в обществе, способствуют профессиональному самоопределению учащихся.

Актуальность программы в том, что она призвана сформировать у учащихся простейшие туристские навыки по пешеходному туризму, обеспечить безопасные походы и развивать экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм.

Педагогическая целесообразность: в экскурсиях и походах учащиеся глубже познают окружающую природу в целом, природу родного края, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость.

Цель программы – создание условий для формирования у учащихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
- научить рациональным приемам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

Развивающие:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческие способности учащихся;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

Воспитывающие:

- содействовать созданию коллектива единомышленников;
- воспитывать самостоятельность, ответственность;
- формировать потребность физической культуры и здорового образа жизни.

Механизм реализации цели и задач. Реализация цели и задач состоит в организации учебно-тренировочной и оздоровительной деятельности учащихся, в результате чего они подготавливаются к участию в туристских слётах, приобретают туристские умения и навыки, поддерживают свой организм в хорошей физической форме, учатся жить в коллективе и принимать самостоятельные решения в сложных нестандартных условиях.

Отличительные особенности организация образовательного процесса. **Отличительной особенностью программы** является то, что она целенаправленно предусматривает туристскую подготовку школьников к туристским слётам, включая все вопросы от технико-тактической подготовки до организации быта и подготовки к конкурсной программе; сориентирована на возрастные группы, предусмотренные положениями по проведению туристских соревнований школьников; рассчитана на педагогов с разным уровнем специальной туристской подготовки.

Возрастные особенности детей:

Данная программа условно рассчитана на 3 года обучения с учащимися 5-10 классов и составляет 144 часа, из расчёта 4 часа в неделю на одну группу. При необходимости программа каждого года может повторяться с внесением изменений, исходя из опыта педагога, специализации, интересов, навыков и возраста учащихся. Продолжительность занятия в помещении не должна превышать двух академических часов, на местности – четырёх часов. Проведение экскурсий, походов определяется индивидуально, исходя из цели проведения мероприятия.

Программа предусматривает подготовку команд по трём возрастным группам и соответственно разделена на три этапа: предварительной (базовой) подготовки – 1 год – 5-6 класс, 11-12 лет; начальной специализации туристско-спортивной подготовки 2 год- 7-8-класс; этап туристско-спортивного совершенствования 3 год – 9-10 класс, 15-16 лет. Выделение данных возрастных групп опирается на Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ, Положение по проведению туристских слётов школьников. Поскольку на занятия туризмом приходят учащиеся с различной подготовленностью, то в основу учебно-воспитательного процесса должны быть заложены принципы дифференциации, индивидуализации и преемственности.

Первый год обучения – предварительной (базовой) подготовки. Содержание программного материала предусматривает ознакомление с основами туризма, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения, развитие умений преодолевать препятствия, не требующие специального туристского снаряжения (кочки, гать), препятствия по судейским перилам (параллельная переправа, бревно с перилами, подъём, траверс, спуск), а также укладывать рюкзак, разжигать костёр, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы, оказывать первую медицинскую помощь, пользоваться простыми приёмами ориентирования, преодолевать простые препятствия.

Второй год обучения – начальной специализации туристско-спортивной подготовки предполагает обучение техническим видам личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристскому маршруту (КТМ),

туристскому ориентированию, при этом учащиеся должны уметь преодолевать этапы по судейским перилам с организацией командного сопровождения (навесная и параллельная переправа), организовывать страховку первого участника, преодолевать этапы с наведением и снятием командных перил (подъём, спуск, бревно).

Третий год обучения – туристско-спортивного совершенствования предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по преодолению этапов с наведением и снятием командных перил (навесная переправа, параллельная переправа, подъём, траверс, спуск), подъём и спуск по вертикальным перилам (спуск «дюльфером», подъём на жумаре), использование различных тактических схем преодоления этапов, участие в зачетных туристских соревнованиях: личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять *методы*, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Формы и режим занятий:

Формы занятий: лекции, беседы, игры, соревнования, организация краеведческих викторин, экскурсионные поездки, подготовка учащимися докладов.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек, второго года – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта занимающихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Продолжительность занятий 2 раза по 45 минут с предполагаемыми перерывами по 10 минут.

Календарный учебный график занятий:

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------

1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.

Ожидаемые результаты образовательного процесса:

- формирование необходимого комплекса туристских знаний, умений и навыков для успешного выступления на соревнованиях, организации походов, развитие умений адекватно оценивать сложившуюся нестандартную ситуацию в полевых условиях, быстро и правильно принимать решение выхода из неё и практически осуществлять это с учётом техники безопасности (самовыживание);
- комплексное познание окружающей действительности во всём её многообразии (история, природа, культура), углубление знаний учебных дисциплин общеобразовательного цикла;
- поддержание двигательной активности с учётом возрастных требований, повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости и травматизма;
- через систематическое участие в тренировках, соревнованиях, походах, формирование межличностных отношений, воспитание патриотизма, чувства ответственности за свои выступления на соревнованиях, подчинение в спортивной борьбе личных интересов интересам коллектива, команды, уважения к товарищам по команде, соперникам, судьям, соблюдение принципам честной спортивной борьбы;
- осуществление профессиональной ориентации воспитанников с учётом полученных знаний, туристско-спортивных навыков;
- организация содержательного досуга.

Для успешной реализации поставленных задач в содержании каждого года выделены разделы по туристско-спортивной деятельности, распределены часы на теоретическую и практическую подготовку, позволяющую совершенствовать мастерство учащихся постепенно, возвращаясь к изученному ранее, но на более сложном этапе.

В процессе реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Туристская подготовка школьников» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- **личностные** (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- **регулятивные** (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- **познавательные** (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- **коммуникативные** (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Материально-техническое обеспечение

- наличие помещения для теоретических и практических занятий;
- столы, компьютер, доступ к интернету, диски, книги.
- туристское оборудование.

Информационное обеспечение программы

- наличие видео - и - аудиоаппаратуры, видеоматериалов по спортивному ориентированию;
- наличие компьютера для составления презентаций и видеороликов;
- интернет источники, сайт МБУДО «Станция юных туристов»
- дидактический материал для проведения занятий.

Формы проведения аттестации учащихся:

1 год обучения: Промежуточная аттестация: диагностические срезы
Переводная аттестация: тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

2 год обучения. Промежуточная аттестация: диагностические срезы
Переводная аттестация: тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

3 год обучения. Промежуточная аттестация: диагностические срезы
Итоговая аттестация: тестирование, участие в городском туристском слете учащихся

Учебный план первого года обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
		<i>Теоретические (час)</i>	<i>Практические (час)</i>	
1. Туристские слёты и соревнования	6	2	4	
1.1.Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
1.2. Личное снаряжение туриста	2	-	2	опрос, контрольные задания
1.3. Групповое снаряжение туриста	2	2	2	опрос, контрольные задания

2. Техника пешеходного туризма	24	2	22	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»	2	2	-	опрос
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, контрольные задания
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	16	-	16	опрос, тест, контрольные задания
3. Контрольно-туристский маршрут	28	2	26	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	2	-	опрос
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	22	-	22	опрос, тест, контрольные задания
4. Ориентирование на местности	26	6	20	
4.1.Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	2	-	опрос
4.2.Виды ориентирования, правила соревнований	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
4.3. Топографическая подготовка	6	2	4	опрос, тест, контрольные задания
4.4. Техника ориентирования	4	2	2	опрос, тест, контрольные задания
4.5. Тактика ориентирования	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
4.6.Соревнования по спортивному ориентированию	10	-	10	контрольные упражнения и задания
5. Туристские навыки (быт)	6	2	4	
5.1.Краткие сведения по туристским навыкам	2	2	-	опрос
5.2.Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6. Организация проведения походов	14	2	12	
6.1. Краткие сведения о туристском походе	2	2	-	опрос
6.2. Организация туристского быта	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.3. Питание в туристском походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.4. Туристские должности в группе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.5. Правила движения в походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6.6. Подведение итогов похода	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
7. Краеведение	8	4	4	
7.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	4	2	2	опрос
7.2. Экскурсионное краеведение	4	2	2	опрос, тест
8. Конкурсная программа	2	2	-	
8.1. Краткие сведения о конкурсной программе	2	2	-	опрос
9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	2	4	
9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях	2	2	-	опрос
9.2. Походная медицинская аптечка	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
9.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
10. Общая и специальная физическая подготовка	24	-	24	
10.1. Общая физическая подготовка	18	-	18	опрос

10.2. Специальная физическая подготовка	20	-	20	опрос, тест, контрольные задания
ИТОГО за период обучения:	144	24	120	

Зачётный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слёт, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание программы первый год обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Туристские слёты и соревнования – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Беседа о спортивном туризме и о работе кружка. Постановка целей и задач на учебный год. Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий. Просмотр фото- и видеоматериалов о спортивном туризме. Прогулка в лес.

Зачётное участие в городском (районном) туристском слёте юных туристов-школьников.

1.2. Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях (в течение всего года)

Соблюдение правил поведения - основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слётах и соревнованиях. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения, поведения при переездах группы на транспорте, пожарной безопасности, поведения на воде, поведения в лесу на дистанциях соревнований.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

1.3. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-двухдневном походе. Правила эксплуатации и требования к нему.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: перечень личного снаряжения для участника: спортивная форма, страховочные системы,

карабины, петли-самостраховки, петля из репшура диаметром 6 мм (прусики самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска, карабины.

Формирование умений и навыков работы с личным снаряжением. Надевание и снятие страховочных систем, размещение карабинов, страховочных рукавиц, прусика самостраховки на системе участника. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения.

Подбор специального снаряжения для летнего периода: проверка комплектности и исправности снаряжения, транспортировка и подготовка к занятиям и соревнованиям. Изготовление, совершенствование, эксплуатация, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Понятие о групповом снаряжении. Правила эксплуатации и требования к нему. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка.

Практические занятия

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы верёвок. Маркировка верёвок.

Типы рюкзаков: спортивные (беговые), походные, их назначение, преимущества и недостатки. Укладка рюкзака.

Типы палаток: беговые, походные, др., их назначение, преимущества и недостатки. Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2. Техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Техника пешеходного туризма»

Условия проведения соревнований по командной и личной технике пешеходного туризма. Организация работы команды на дистанции. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения
Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения
Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Контрольно-туристский марирут

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи, этапы практического краеведения.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

4. Ориентирование на местности

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Практические занятия

Знакомство с фото и видеоматериалами.

4.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе. Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Права и обязанности участников. Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

4.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, её отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карт от непогоды на соревнованиях.

4.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояния, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

4.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика прохождения дистанции. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход и уход с контрольного пункта.

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

5. Туристские навыки (быт)

5.1. Краткие сведения по туристским навыкам

Условия проведения соревнований по туристским навыкам.

5.2. Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для организации лагеря. Основные требования к месту. Туристское снаряжение для организации пребывания в походных условиях.

Практические занятия

Разбивка лагеря. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Типы костров. Костровое оборудование. Правила разведения костра. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности, правил поведения на воде, у воды, дисциплинированность, культура поведения и взаимоуважение между участниками соревнований.

5.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение и организация правильного питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранение продуктов. Питьевой режим. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6. Туристские походы

6.1. Краткие сведения о туристских походах

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Снаряжение для одно-двухдневного похода: перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.3. Питание в туристском походе

Организация питания в одно-двухдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.4. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе: дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

6.5. Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.6. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Составление отчета о походе, экскурсии и мероприятии.

Практические занятия

Обработка собранных материалов.

Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

7. Краеведение

7.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

7.2. Экскурсионное краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Требования к организации проведения экскурсии. Правила поведения во время проведения экскурсий.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, исторические и природные места.

8. Конкурсная программа

8.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских поделок.

9. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

9.1. Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены на соревнованиях, в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для соревнований, тренировок, уход за ними.

9.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

9.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

10. Общая и специальная физическая подготовка

10.1. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 1500 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекаты, стойка на лопатках, мост.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: плавание на 25 м, 50 м, 100 м.

Скалолазание

Зацепки и их использование; самостраховка на скалодроме; индивидуальное лазание по скальным стенкам.

10.2. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Туристские однодневные походы.

Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость.

Учебный план второго года обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		
		<i>Теоретические (час)</i>	<i>Практические (час)</i>	
1. Туристские слёты и соревнования	20	2	18	
1.1.Значение школьных туристских слётов и соревнований	2	2	-	опрос
1.2.Участие в туристских слётах и соревнованиях	12	-	12	опрос, тест, контрольные задания
1.2.Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
1.3. Личное снаряжение туриста	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
1.4. Групповое снаряжение туриста	2	-	2	опрос, тест, контрольные

				задания
2. Техника пешеходного туризма	34	2	32	
2.1.Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пеше-ходного туризма»	2	2	-	опрос
2.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	14	-	14	опрос, тест, контрольные задания
2.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	18	-	18	опрос, тест, контрольные задания
3. Командная техника пешеходного туризма	26	2	24	
3.1.Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пеше-ходного туризма»	2	2	-	опрос
3.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	14	-	14	опрос, тест, контрольные задания
3.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
4. Контрольно-туристский маршрут	26	2	24	
4.1.Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	2	-	опрос
4.2.Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
4.3.Этапы с использованием специального туристского снаряжения	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
4.4.Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	10	-	10	опрос, тест, контрольные задания
5. Ориентирование на местности	12	4	8	
5.1.Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию	2	-	2	опрос
5.2.Условные знаки спортивных карт	2	2	-	опрос, тест, контрольные задания
5.3. Техника ориентирования	4	2	2	опрос, тест,

				контрольные задания
5.4. Тактика ориентирования	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
5.5. Соревнования по спортивному ориентированию	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
6. Туристские навыки (быт)	4	2	2	
6.2. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	2	2	-	опрос
6.3. Питание на туристских слётах и соревнованиях	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
7. Туристские походы	6	2	4	
7.1. Подготовка к походу	2	2	-	опрос
7.2. Организация быта в походе	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
7.3. Подведение итогов похода	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
8. Краеведение	8	2	6	
8.1. Краеведение на туристских слётах и соревнованиях	4	2	2	опрос
8.2. Экскурсионное краеведение	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
9. Конкурсная программа	4	2	2	
9.1. Краткие сведения о конкурсной программе	4	2	2	опрос
10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь	4	2	2	
10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях	2	2	-	опрос
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
10. Общая и специальная физическая подготовка	26	-	26	
10.1. Общая физическая	12	-	12	контрольные

подготовка				упражнения и задания
10.2. Специальная физическая подготовка	14	-	14	контрольные упражнения и задания
ИТОГО за период обучения:	144	24	120	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание программы второго года обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Значение школьных туристских слётов и соревнований

Итоги участия в туристских слётах и соревнованиях. Постановка целей и задач на учебный год. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения и подведение итогов. Задачи туристских слетов и соревнований.

Знакомство детей с условиями проведения учебных занятий на новый учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме. Зачетное участие в городском (районном), областном туристском слёте юных туристов-школьников.

1.2. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)

Техника безопасности при проведении туристских занятий и соревнований.

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туризму, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слёта, похода. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением.

Практические занятия

Формирование практических навыков и умений соблюдения техники безопасности на занятиях по туризму.

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Ситуация: организация поиска условно «заблудившихся».

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Отработка техники преодоления естественных препятствий- заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста

Понятие о личном снаряжении. Специальное туристское снаряжение. Перечень личного снаряжения для участника. Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма: знакомство с различными типами страховочных систем, регулировка и правильное расположение личного снаряжения: карабинов, рукавиц, прусика самостраховки на себе. Умение приводить снаряжение в рабочее или транспортное состояние.

Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Подбор специального снаряжения для летнего и зимнего периода: проверка комплектности и исправности, транспортировка, подготовка к соревнованиям.

Снаряжение для многодневного слёта, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов; снаряжение для зимних походов, типы лыж.

Понятие о походном снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневного похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке. Подготовка и правила эксплуатации и хранения.

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: верёвки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор.

Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка верёвок. Подготовка верёвок к рабочему состоянию.

Проверка комплектности и исправности снаряжения.

Походная посуда для приготовления пищи.

Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

2. Личная техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций 2-го класса: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы

преодоления прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Изучение техники вязки узлов: «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; навесная переправа; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика личного прохождения различных этапов в команде, в связке. Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам.

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи.

Изучение техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов).

Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций.

Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) и навесной переправе, наведенных судьями; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенных судьями.

4. Контрольно-туристский маршрут

4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика индивидуального прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах. Распределение обязанностей между членами команды.

4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенных судьями; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам.

4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), навесная переправа, наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Организация командной страховки (способы страховки: верхняя, нижняя и пр.). Понятия «страхующий» и «страхуемый». Крепление вертикальных перил на подъеме и спуске. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением сопровождения: организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных участниками; организация

сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) на самостраховке, с использованием перил, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа через реку вброд по веревке на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями;

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

5. Ориентирование на местности

5.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

Ориентирование по выбору (туристское). Условия. Правила соревнований ориентирования по выбору. Контрольное время. Стоимость КП. Подведение результата.

Права и обязанности участников.

Практические занятия

Знакомство с картографическим и видео материалами соревнований ориентирования по выбору.

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

5.2. Условные знаки спортивных карт

Виды условных знаков. Масштабные, внесматштабные, линейные, площадные знаки. Группы условных знаков: населенные пункты, гидрография, дороги, растительный покров. Рельеф, виды горизонталей, высота сечения. Изображения различных форм рельефа (гора, вершина, хребет, лощина).

Практические занятия

Топографический диктант: упражнения на запоминание знаков, решение задач по практическому ориентированию. Изучение на местности изображения реальных объектов. Знакомство с различными формами рельефа.

5.3. Техника ориентирования

Компас, типы компасов, устройство, правила обращения с компасом. Чтение карты, определение азимута движения по карте, движение по азимуту, измерение расстояния по карте, измерение расстояния на местности, определение сторон горизонта, прямая и обратная засечка, техника бега, техника «взятия» КП, техника подхода и ухода с КП, отметка на КП.

Практические занятия

Приемы работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты по объектам местности. Ориентирование на маркированной трассе.

5.4. Тактика туристского ориентирования

Понятие о тактике: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Тактические командные действия на соревнованиях. Выбор рационального пути для нахождения КП. Действие участника на последних минутах контрольного времени. Подсчет результата участника с учетом превышения контрольного времени.

Практические занятия

Тактические действия на дистанции, тактика при выборе пути движения. Отработка действий участника на дистанции на последних минутах контрольного времени.

5.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

6. Туристские навыки (быт)

6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Выбор места для установки лагеря. Основные требования к месту туристского лагеря. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и хранения продуктов в туристском лагере.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Туристские походы

7.1. Подготовка к походу

Туристский поход - средство познания своего края, физического и духовного развития.

Определение цели и района похода. Самостоятельное распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута.

Практические занятия

Изучение района похода: изучение литературы, карт, маршрута, отчетов о походе. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

7.2. Организация быта в походе

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака) в походе.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлега. Поведение на водоёмах.

7.3. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма.

Практические занятия

Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Отчетные вечера. Оформление спортивных разрядов участникам похода.

8. Краеведение

8.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

8.2. Экскурсионное краеведение

Туристские возможности родного края. Территория и границы. Рельеф, растительность, реки. Охрана природы. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. История края, памятные события, знаменитые земляки.

Практические занятия

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов.

9. Конкурсная программа

9.1. Краткие сведения о конкурсной программе

Условия проведения конкурсов: туристской песни, стенгазет, фотоматериалов, поделок из природного материала.

Практические занятия

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурс туристских самоделок.

10. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

10.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на соревнованиях

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран при кровотечениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе, ожогах; при простудных заболеваниях; при укусах насекомых и пресмыкающихся; при пищевых отравлениях.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.

10.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Переноска пострадавшего при травмах различной локализации. Организация транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках, переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

11. Общая и специальная физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 2000 м; бег по пересеченной местности (кросс) до 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату. Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, перекуты, стойка на лопатках, мост.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. «Ложные» падения.

Скалолазание

Страховка партнера; индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность.

11.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции от 2,5 до 5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 5 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 300 м. Бег, с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности.

Бег по дистанции «Техника пешеходного туризма» в среднем темпе до 300м, с преодолением не менее 5 технических этапов.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Преодоление этапа «Параллельная переправа» (15-20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха, по 4-6 раз. Преодоление этапа «Подъем» (20 м) по 4-6 раз.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне: ходьба, повороты, перешагивания и.т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

Командное прохождение этапов «Параллельная переправа», «Гать», «Кочки».

Упражнения для развития силы

Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из вися - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения вися на натянутых верёвочных перилах. Конкурсы на натянутых верёвочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправы без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег, с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость. Скалолазание на искусственном и естественном рельефе.

Учебный план 3 год обучения

Тема	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
		Теоретическая (час)	Практические (час)	
1. Туристские слёты и соревнования	18	2	16	

1.1. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях	2	2	-	опрос
1.2. Личное и групповое снаряжение туриста	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
1.3. Участие в туристских слетах и соревнованиях	14	-	14	опрос, тест, контрольные задания
2. Личная техника пешеходного туризма	12	2	10	
2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пеше-ходного туризма»	2	2	-	опрос
2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
3. Командная техника пешеходного туризма	12	2	10	
3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»	2	2	-	опрос
3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	4	-	4	опрос, тест, контрольные задания
3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
4. Контрольно-туристский маршрут	22	2	20	
4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно-туристский маршрут»	2	2	-	опрос
4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
4.3. Этапы с использованием специаль-ного туристского снаряжения	8	-	8	опрос, тест, контрольные задания
4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
5. Спортивное ориентирование	18	4	14	
5.1. Картографическая	4	4		опрос

подготовка				
5.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
5.3. Соревнования по спортивному ориентированию	8	-	8	опрос, тест, контрольные задания
6. Туристские навыки (быт)	10	-	10	
6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях	4	-	4	опрос
6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
7. Туристские походы	16	2	14	
7.1. Действие группы в экстремальных ситуациях	2	2	-	опрос
7.2. Организация туристского быта в походе	6	-	6	опрос, тест, контрольные задания
7.3. Подведение итогов туристского путешествия	8	-	8	опрос, тест, контрольные задания
8. Краеведение	6	2	4	
8.1. Краеведение на туристских слётах	4	2	2	опрос
8.2. Экскурсионное краеведение	2	-	2	опрос, тест, контрольные задания
9. Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
9.1. Инструкторская практика	2	2	-	контрольные упражнения и задания
9.2. Судейская практика	2	-	2	контрольные упражнения и задания
10. Оказание первой доврачебной помощи	8	4	4	
10.1. Походная медицинская аптечка	2	2	-	опрос
10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	2	2	контрольные упражнения и задания
10.3. Приёмы транспортировки	2	-	2	контрольные

пострадавшего				упражнения и задания
11. Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	
11.1. Общая физическая подготовка	6	-	6	контрольные упражнения и задания
11.2. Специальная физическая подготовка	8	-	8	контрольные упражнения и задания
ИТОГО за период обучения:	144	22	120	

Зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т. д.) – вне сетки часов

Содержание программы 3 год обучения

1. Туристские слёты и соревнования

1.1. Участие в туристских слётах и соревнованиях

Практические занятия

Постановка целей и задач на учебный год. Участие в соревнованиях школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

Подготовка и участие в конкурсных программах: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности, туристской песни, конкурсе туристских самоделок.

Подведение итогов и награждение победителей.

1.2. Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях (в течение всего года)

Безопасность — основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туризму, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

Практические занятия

Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях. Психологический тренинг. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях, переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях.

Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста

Перечень личного снаряжения. Правила эксплуатации и требования к нему. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туризму на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста

Практические занятия

Перечень группового снаряжения: блоки и полиспаст, сдвоенная петля само страховки диаметром по 10 мм (станция). Правила эксплуатации, транспортировки. Распределение снаряжения между участниками, использование снаряжения в зависимости от условий соревнований.

Формирование у членов команды навыков назначения и способов применения снаряжения. Изготовление усов само страховки, петель само страховки, хранение группового снаряжения.

2. Личная техника пешеходного туризма

2.1. Краткие сведения о виде соревнований «Личная техника пешеходного туризма»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Технические этапы дистанций с 1 по 3-й класс: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения. Учёт индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники преодоления этапов.

Практические занятия

Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

2.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем – траверс - спуск с альпенштоком; маятник; гать.

Совершенствование навыков техники вязки узлов: «встречный», «схватывающий», «проводник восьмерка», «двойной проводник», «шкотовый», «стремя», «австрийский схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствования знаний, умений и навыков в работе по преодолению технических этапов: навесная и параллельная переправа, подъем и спуск по склону, подъем – траверс – спуск;

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестёжками без потери страховки»). Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3. Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)

3.1. Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го, 3-го классов по технике пешеходного туризма. Тактика работы всей команды на всех этапах. Распределение обязанностей между членами команды. Разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаст, «станция». Рисовка схем этапов по техническим параметрам, планирование способов их прохождения.

3.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Прохождение технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном при минимально возможных штрафах).

Отработка умений и навыков на этапах: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязка узлов; маятник; гать; оказание медицинской доврачебной помощи; преодоление заболоченного участка по кладям из жердей.

Совершенствование техники вязки узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводник», «прямой, встречный», «схватывающий», «стремя», «двойной проводник», «удавка», «шкотовый», «карабинная удавка», «брамшкотовый».

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

3.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения:

Практические занятия

Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций на технических этапах.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Отработка умений и навыков на этапах: организация сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на само страховке, с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

4. Контрольно-туристский маршрут

4.1. Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 3-го класса на дистанциях контрольно-туристского маршрута. Тактика личного прохождения различных этапов в команде. Тактика работы всей команды на отдельных этапах.

4.2. Этапы без применения специального туристского снаряжения

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков работы по преодолению этапов: установка и снятие палатки; разжигание костра; вязка узлов; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам, гать.

4.3. Этапы с использованием специального туристского снаряжения

Практические занятия

Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением. Организация сопровождения. Наведение перил. Формирование навыков по организации страховки и самостраховки. Осуществление перехода от страховки к самостраховке и от самостраховки к страховке. Переправа первого участника на подъеме.

Отработка умений и навыков на этапах: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенных судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; траверс на самостраховке; подъем – траверс – спуск с самостраховкой по перилам, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке.

4.4. Этапы с организацией сопровождения, страховки, с наведением перил

Практические занятия

Совершенствование умений и навыков: организации сопровождения на навесной переправе, наведенных судьями; организации сопровождения на навесной переправе, наведенных командой; подъем, спуск по склону, траверс по перилам, наведенных командой; подъем – траверс – спуск по перилам, наведенных командой; организации сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке, с использованием перил, наведенных командой; укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил и организацией сопровождения; переправа через реку вброд по перилам, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах.

Отработка умений и навыков на этапах с наведением перил: навесная переправа и параллельная переправа с самонаведением, подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил, бревно с наведением перил, траверс с самонаведением.

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

5. Спортивное ориентирование

5.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип

растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

Определение по горизонтали различных форм рельефа. Выбор пути движения с учетом основных форм рельефа.

5.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

Тактико-технические приемы выбора пути движения: по азимуту, по сопутствующим ориентирам, по ситуации, комбинированный. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Направление. Контроль направления движения с помощью компаса и карты, по объектам местности, контроль высоты. Отслеживание местности с одновременным чтением карты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Память (кратковременная, оперативная, долговременная).

Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

5.3. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Жеребьевка команд и участников. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по ориентированию на маркированной трассе (зимнее ориентирование), их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование в заданном направлении, их разновидности, характеристика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию: в заданном направлении, ориентирование по выбору, ориентирование на маркированной трассе (зимнее ориентирование), эстафетное ориентирование.

6. Туристские навыки (быт)

6.1. Организация быта на туристских слётах и соревнованиях

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практические занятия

Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

6.2. Питание на туристских слётах и соревнованиях

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне. Значение правильного питания в туристских условиях. Самостоятельное составление меню и списка продуктов.

Практические занятия

Составление графика дежурств. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7. Туристские походы

7.1. Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения

Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение маршрута или состава группы, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.). Воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Разбор и анализ несчастных случаев в туристском походе.

7.2. Действия группы в экстремальных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из экстремальных ситуаций. Организация бивака в экстремальных ситуациях. Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий.

7.3. Организация туристского быта в походе

Установка палатки в различных условиях. Заготовка для растопки дров и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Организация туристского быта на соревнованиях. Обустройство туристского лагеря для многодневного пребывания на слёте. Установка палаток. Заготовка дров и сохранение их от намокания. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Хранение снаряжения. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

7.4. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

7.5. Подведение итогов туристского путешествия

Практические занятия

Обсуждение итогов похода в группе. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма. Отчетные вечера.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам похода.

Ремонт и сдача инвентаря.

8. Краеведение

8.1. Краеведение на туристских слётах

Краеведение на городских (районных) слётах школьников. Краеведческие викторины.

8.2. Экскурсионное краеведение

История и культура родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Наиболее интересные места для проведения походов: исторические, культурные, природные. Охрана природы и памятников культуры. Экскурсии на промышленные объекты города и области. Литература о родном крае. Писатели – земляки.

Практические занятия

Работа с литературой. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

9. Инструкторская и судейская практика

9.1. Инструкторская практика

Практические занятия

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (подготовка этапов, оформительских, информационных и т.д.), при проведении классификационных соревнований в группе.

9.2. Судейская практика

Практические занятия

Права и обязанности судей. Оборудование технических этапов районных, городских соревнований. Участие в судействе в качестве судьи на дистанции, судьи - хронометриста, помощника главного судьи этапа. Введение протоколов соревнований, составление отчета о соревнованиях.

10. Оказание первой доврачебной помощи

10.1. Походная медицинская аптечка

Подготовка походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания к применению лекарственных препаратов. Хранение и транспортировка, походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста.

Практические занятия

Подготовка походной аптечки. Знакомство с назначением лекарственных средств. Защита аптечки от повреждения и промокания.

10.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Профилактика и оказания первой помощи при переутомлении, травме, ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях. Первая помощь при кровотечениях.

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно

пострадавшим.

10.3. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

11. Общая и специальная физическая подготовка

11.1. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции: 100 м, 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м.

Бег на длинные дистанции: девочки 2000 м, мальчики 3000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

Подвижные игры и спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол, русская лапта, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: брусья, перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату, по шесту.

Элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны, в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове.

Лыжный спорт

Изучение конькового хода. Изучение техники поворотов в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3000 м, 5000 м на время. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней, низкой стойке. Преодоление подъемов на лыжах. Повороты и торможение во время спусков. Преодоление препятствий на лыжах.

Скалолазание – индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

11.2. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание избранным способом до 500 м. Многократные пробеги на туристских дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м, с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой

направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

Преодоление навесной, параллельной переправ (15–20 метров) с максимальной скоростью с интервалами отдыха по 5-8 раз. Преодоление крутонаклонной навесной переправы с уклоном вниз 10° – 15° .

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на гимнастических снарядах, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты. Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног Упражнения на перекладине: подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа - девочки. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Упражнения для мышц брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упорах стоя, лёжа. Приседание на одной и двух ногах с опорой рук. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

Висы, подтягивание, поднимание ног из положения виса на натянутых верёвочных перилах. Преодоление навесной переправы без снаряжения.

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжением и подвижностью суставов.

Упражнения по развитию умения ориентироваться на местности

Все виды ориентирования на местности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Туристские слёты играют важную роль в формировании личности и всестороннем развитии ребёнка. При выполнении технико-тактических заданий вырабатываются коммуникативные навыки, гибкость и вариативность мышления, умения принимать верные решения в сложных условиях соревновательной деятельности. Туризм обладает большим воспитательным потенциалом: он способствует становлению силы воли, трудолюбия, целеустремлённости, взаимовыручки, ответственности.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – не менее 10 человек, в последующие годы – не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом группы, но по мере роста опыта учащихся, следует больше внимания уделять групповым (2-3 человека) и индивидуальным занятиям, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация спортсмена-туриста.

Методическое обеспечение программы включает в себя использование следующих методов обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,

исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой, это: беседы, задания игровой направленности, викторины, соревнования, самостоятельная работа, походы. Но основной формой являются учебно-тренировочные занятия, в ходе которых умения и навыки должны отрабатываться до автоматизма, чтобы на соревнованиях учащиеся могли их выполнять технически быстро и правильно.

При проведении занятий рекомендуется применять **методы**, направленные:

- на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);
- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);
- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

Структура учебного занятия состоит из следующих этапов:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;
- планируемые результаты (предметные, личностные, метапредметные);
- межпредметные связи и особенности организации пространства (формы работы и ресурсы);
- этапы изучения темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий, презентации, перфокарты, макеты, журналы, книги, видеоматериал по разделам программы:

1. Методические рекомендации по подготовке и оформлению методических материалов.
2. Презентация «Туристские походы».
3. Презентация «Организация туристско-краеведческой работы в условиях летних оздоровительных лагерей».
4. Методические рекомендации по проведению слета юных туристов.
5. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий.
6. Методические рекомендации по составлению отчета о туристском походе.
7. Классификация маршрутов.
8. Методические рекомендации по вязке туристских узлов.
9. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тематических экскурсий

Организация воспитательной работы

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

Задачей воспитательной работы является: выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся; развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств, учащихся через разнообразные формы воспитательной работы, а также формирование у обучающихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом. Приоритетным направлением среди детей и подростков остается безопасность: предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди обучающихся.

Воспитательная работа строится на организации и проведении массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов детей.

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения, позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

Материально-техническое обеспечение

1. Палатка – 4 шт.
2. Спальный мешок – 12 шт.
3. Котелок чугунный – 1 шт.
4. Палатка кемпинговая – 1 шт.
5. Набор тур. мебели – 1 шт.
6. Лодка – 1 шт.
7. Матрац – 7 шт.
8. Насос – 1шт.
9. Тент – 1шт.
10. Комплект (стол+4 стула) – 1 шт.
11. Фонарь налобный – 2 шт.
12. Шатер – 1 шт.

Список литературы для педагога

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.-130с.
2. Дрогов И.А., Фадеев Б.Г. Подготовка и повышение квалификации кадров самодельного туризма. Учебное пособие. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2002.-78с.
3. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
4. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
5. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: изд. ЦДЮТиК МО РФ, 2001.-175с.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
7. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
8. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.
9. Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. Московская обл. г. Либерец, 2010.-156с.
10. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.
11. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.
12. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.
13. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм» -М.: 2009.- 23с.
- Руководящие материалы для маршрутно-квалификационных комиссий. - М.: Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1975.-44с.
15. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.
16. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

Список литературы для учеников и родителей

1. Козлова Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников. Библиотека вожатого. - М.: изд. «Творческий центр», 2004.-224с.
2. Комарова М.Е. Специальные виды туризма. Учебное пособие. -Б.: изд. «Константа», 2011.-134с.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие. - М.: изд. ФЦДЮТиЭ. 2006.-206с.
4. Минделевич С.В. Пора в поход. Библиотечка вожатого. -М.: изд. «Молодая гвардия», 1985.-142с.
5. Из истории детского туризма в России. -М.: изд. ФЦДЮТиК, 2008.-308с.

6. Детско-юношеский туризм и краеведение России. Научно-методический журнал. М.: Изд. «Канцлер», 2013.-62с.

7. Подготовка судей по спортивному туризму. Учебно-методическое пособие. -М.: ФЦДЮТиК, 2008.-291с.

8. Поход, который не кончается. -Воронеж: – Центрально-Черноземное книжное издательство, 1969.-125с.

9. С рюкзаком по родной стороне. сост. Глушанков М., Дербенев В., Панченко Н. -Белгород: Облтипография, 1965.-148с.

10. Словарь юного туриста. под ред. Константинова Ю.С. -М.: изд. ФЦДЮТиЭ, 2008.-76с.

11. Туристские слеты. Методические рекомендации. -М.: «Турист», 1975.-46с.

Интернет-ресурсы для педагогов:

1. <http://www.edu.ru>– Федеральный портал «Российское образование»;
2. <http://dopedu.ru>– информационный портал системы дополнительного образования;
3. <http://nsportal.ru/cvrmagdagachi/v-pomoshch-pedagogam-dopolnitelnogo-obrazovaniya>- в помощь педагогам дополнительного образования;
4. <http://www.vipress.ru>- журнал Дополнительное образование;
5. <http://pdo-online.ru> – портал для педагогов дополнительного образования;
6. <http://dop-obrazovanie.com>– сайт о дополнительном образовании.
7. <http://p31.навигатор.дети> – Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области.
8. <http://dopedu.ru>– Информационный портал системы дополнительного образования детей.
9. <http://модельный-центр31.РФ>– Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Промежуточная аттестация 1 год обучения

1.Самое удобное движение группы в походе?

- а)цепочкой - в колонку по одному;
- б) по парам,
- в) идти как угодно.

2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

- а) идти всем вместе, строем по одному .
- б)идти плотной группой ,взявшись за руки;

3. Твои действия при подходе к болоту!

- а)пойду через него напрямик;
- б)обойду стороной;
- в)буду искать тропу через него.

4. На месте вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- а)спилить все;
- б) оставить их в запас
- в) переставить лагерь в другое место.

5.Что такое горизонт?

- а)линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землей;

б) определенный круг знаний, умений и идей.

6. Из чего вяжут узлы?

- а) проволока,
- б) веревка,
- в) лента,
- г) жгут

7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- а) наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды
- б) наличие дров, воды, безопасное место

8. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

- а) осина; б) сосна; в) дуб.

9. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристический.

10. Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

- «Лес на Ворскле»;

- «Стенки Изгорья»;

- «Ямская степь».

11. В каком году образован город Губкин?

- а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

12. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

- а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

13. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

- а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

14. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

- а) белый, зелёный, красный, чёрный;
- б) белый, синий, красный, чёрный;
- в) белый, синий, красный.

15. Чем славен город Белгород?

- а) город первого салюта;
- б) город долгожителей России;
- в) город первой Конной Армии.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 13-15 баллов;

средний уровень – 8-12 баллов;

низкий уровень – ниже 7 баллов

Переводная аттестация 1 года обучения

1. Как пешеходу перейти дорогу?

- а) ждать, пока проедут все машины;
- б) в любом месте дороги перебежать на другую сторону;
- в) Если вы заблудились в лесу

2. Что такое бивак?

- а) остановка; б) туристская стоянка; в) привал; г) туристский лагерь

3. Что является личным снаряжением туриста?

- а) рюкзак; б) платье; в) куртка; г) спортивный костюм.

4. Что находится у туриста в рюкзаке?

а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

5. Кухонное снаряжение – это:

а) котелки; б) вазы; в) ножи.

6. Костровое снаряжение это:

а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.

7. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

8. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

а) не трогать руками незнакомые растения;

б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;

в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

9. Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

а) разделиться по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;

б) достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;

в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

10. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

а) наличие экскурсионной группы;

б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;

в) неограниченная протяжённость времени.

11. Что такое горизонт?

а) линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землёй;

б) определённый круг знаний, умений или идей;

в) уровень чего-либо.

12. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

а) белый зелёный, красный, чёрный;

б) белый, синий, красный, чёрный;

в) белый, синий, красный.

13. Чем славен город Белгород?

а) город первого салюта;

б) город долгожителей России;

в) город первой Конной Армии.

14. Подчеркните заповедные места Белгородской области;

а) Беловежская Пуща;

б) Лысые горы;

в) Ямская степь;

15. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

а) золота;

б) железной руды;

в) мела.

16. В каком году образован город Губкин?

а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

17. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

18. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

19. С каким районом граничит Губкинский городской округ?

а) Шебекинский; Чернянский; Старооскольский.

20. Приступая к работе над обзорной экскурсией, следует вначале:

А) изучить композицию; б) продумать общий план экскурсии; в) продумать зрительный ряд и

и маршрут экскурсии.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Промежуточная аттестация 2 год обучения

1. Что находится у туриста в рюкзаке?

а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

2. Кухонное снаряжение – это:

а) котелки; б) вазы; в) ножи.

3. Костровое снаряжение это:

а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.

4. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

5. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

а) не трогать руками незнакомые растения;

б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;

в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

6. Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

а) разделить по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;

б) достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;

в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

7. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

а) наличие экскурсионной группы;

б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;

а) 1954 г; б) 1939 г; в) 1958.

8. Какое предприятие нашей области занесено в книгу рекордов Гиннеса?

а) ОЭМК; б) ЛГОК; в) Белэнергомаш.

9. Какая река протекает на территории Губкинского городского округа?

а) Ворскла; б) Северский Донец; в) Осколец.

10. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

а) белый зелёный, красный, чёрный;

б) белый, синий, красный, чёрный;

в) белый, синий, красный.

11. Чем славен город Белгород?

а) город первого салюта;

б) город долгожителей России;

в) город первой Конной Армии.

12. Самое удобное движение группы в походе?

а) цепочкой - в колонку по одному;

б) по парам,

в) идти как угодно.

13. Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ.

-бинты стерильные, -веревка, -компас, -ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

14. Первая помощь при обработке ран в походе?

а) обработать проточной водой,

- б) обработать спиртом;
- в) обработать раствором марганцовки или йодом.

15. Из чего вяжут узлы?

- проволока, веревка, лента, жгут

16. С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны, - западной, - с северной

17. К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- узлы для крепления веревки к опоре - проводники

- узлы для связывания веревок разного диаметра

18. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

19. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

- наличие дров, воды, безопасное место

20. На территории Белгородской области сосредоточено более 40% Российских запасов...

а) золота;

б) железной руды;

в) мела.

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Переводная аттестация 2 года обучения

1. Туризм это- _____

2. Что входит в групповую медицинскую аптечку? Подчеркните правильный ответ.

- бинты стерильные, - веревка, - компас, - ножницы, перчатки, термометр, спирт медицинский;

3. Первая помощь при обработке ран в походе?

а) обработать проточной водой,

б) обработать спиртом;

в) обработать раствором марганцовки или йодом.

4. Что такое горизонт?

- линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землей;

- определенный круг знаний, умений идей.

5. Из чего вяжут узлы?

- проволока, веревка, лента, жгут

6. С какой стороны расположен муравейник?

- с южной. - стороны, - западной, - с северной

7. К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

- узлы для крепления веревки к опоре - проводники

- узлы для связывания веревок разного диаметра

8. Какие бывают виды костров? Выберите правильный ответ.

- шалаш, звездный, туристский.

9. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- наличие дров, вдали от населенного пункта, наличие воды

- наличие дров, воды, безопасное место

10.Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

а) осина; б) сосна; в) дуб.

11.Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

а) фонарь; б) топор; в) компас.

12.На месте вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- спилить все;- оставить их в запас - переставить лагерь в другое место

13.Какие описания не относятся к признакам установления хорошей погоды?

- в течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно;

- вёчером- ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте а в низине заметно прохладнее;

- в лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

14.Самое удобное движение группы в походе?

- цепочкой - в колонку по одному;- по парам,- идти как угодно

15. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

.- идти всем вместе, строем по одному .

- идти плотной группой ,взявшись за руки;

16.Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

- белым,- красным,- синим

17. Где лучше всего развести костер?

- под деревом;- в траве -все равно

18. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

-сделаю навес над костром;

-буду сушить все на себе;

- сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

19.Твои действия при подходе к болоту!

-пойду через него напрямик;

-обойду стороной;

-буду искать тропу через него.

20.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

-« Лес на Ворскле»;

-«Стенки Изгорья»;

- «Ямская степь».

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Промежуточная аттестация 3 года обучения

1: Прибор, который помогает определить стороны света?

1А - Спидометр	1Б - Компас ^	1В - Безмен
1Г - Компьютер	1Д - Пульсометр	1Е - Наушники

2: Как называется графическое изображение местности на листе бумаги?

2А - Билет	2Б - Портрет	2В - Карта
2Г - Рисунок	2Д - Купюра	2Е - Фотография

3: Палатка нужна для..

3А - Разжигания костра	3Б - Для охоты	3В - Для освещения в ночное время
3Г - Для ночевки в лесу ^	3Д - Движения по пересеченной местности	3Е - Для приготовления пищи

**4: Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь со мной - •
Я повисну за спиной.**

4А - Термос	4Б - Кот	4В - Рюкзак № ^о
4Г - Младший брат	4Д - Портфель	4Е - Компьютер

**5: Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху сварить, Чай
и кофе вскипятить.**

5А - Тент	5Б - Рюкзак	5В - Термос
5Г - Котелок ^	5Д - Газовый баллон	5Е - Навигатор

6: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Компас		нужен для приготовления пищи
Рюкзак		нужны для разведения костра
Палатка		нужен для переноски груза
Котелок		нужна для ночевки в лесу
Спички		поможет найти Север и Юг

7: Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Весло		Поможет поймать рыбы в походе
Фотоаппарат		Помогут не промочить ноги
Дождвик		Поможет передвигаться в лодке
Удочка		Поможет сделать красивые фото природы
Сапоги		Поможет не промокнуть под дождем

8: Вставь пропущенные слова в стихотворение: СЛОВА: МАРШРУТ; РЮКЗАК;

ОБЕДОМ; ГОРЫ; КИЛОМЕТРОВ; ПОХОД;

Если спросите у туристов,
Кто такие, куда идут,
То они вам довольно быстро
Очень точный скажут (.....
Если трудно идти вам с ношей,
То любой турист тут как тут,

Ваш - ?...возьмёт и поможет,
 Предоставит для вас приют.
 И накормят вкусным,
 И о жизни поговорят.
 Никогда не увидите грустными
 Вы идущих в .?... ребят.
 У них образ жизни здоровый,
 В рюкзаках всё, что надо, есть.
 Позовут вас с собою снова,
 Знайте, - это большая честь!
 Пройдут в день тридцать,
 В них унынья и капли нет.
 Хоть вспотели, в грязи их лица,
 Но в глазах их весёлый свет!
 Вот такие туристские были.
 Отправляйтесь, друзья, в
 Как же здорово там, где были!
 Как интересно всё то, что ждёт!

9: Сколько дней проходит субботний поход выходного дня

9А - Три	9Б - Неделю	9В - Сколько потребуется
9Г - Один	9Д - На сколько хватит сил	

10: На чем туристы больше всего любят готовить пищу в походе?

10А - На газовой плите	10Б - На печи	! 0В - На примусе
ЮГ - На костре	1 ОД - В микроволновке	

11.Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

а)фонарь; б) топор; в) компас.

12.На месте вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

- спилить все;- оставить их в запас - переставить лагерь в другое место

13.Какие описания не относятся к признакам установления хорошей погоды?

- в течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко тночью прохладно;
- вёчером- ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте а в низине заметно прохладнее;
- в лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

14.Самое удобное движение группы в походе?

- цепочкой - в колонку по одному;- по парам,- идти как угодно

15. Если группа идет вдоль шоссе, то надо?

- .- идти всем вместе, строем по одному .
- идти плотной группой ,взявшись за руки;

16.Каким цветом на карте изображается все, что связано с водой - от ручейка до болота?

- белым,- красным,- синим

17. Где лучше всего развести костер?

- под деревом;- в траве -все равно

18. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- сделаю навес над костром;
- буду сушить все на себе;
- сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

19.Твои действия при подходе к болоту!

- пойду через него напрямик;
- обойду стороной;
- буду искать тропу через него.

20.Какой биологический музей-заповедник находится на территории Губкинского района?

- «Лес на Ворскле»;
- «Стенки Изгорья»;
- «Ямская степь».

(За каждый правильный ответ – 1 балл)

Критерии оценки:

высокий уровень – 17-20 баллов;

средний уровень – 11-16 баллов;

низкий уровень – ниже 10 баллов

Итоговая аттестация 3 года обучения

ТЕСТ № 1(необходимо крестиком отметить правильный ответ)

-1 : Если встать спиной к северу, то за спиной будет?

1А - Полярная Звезда У.	1Б - Дорога	1В - Запад
1Г - Мешок с конфетами	1Д- Школа	

2: Пчелы ориентируются по...

2А - Компасу	2 Б - По летающим ласточкам	2В - Солнцу 'i
2Г - Ветру	2Д - Другим пчелам	2Е - Автомобилям

3: Об какую сторону деревьев точат свои рога олени?

3А - Северную	3Б - Об ту, где живет белка	3В - Об любую сторону
3Г - Об более гладкую сторону дерева	3Д - Южную , Р	3Е - Ту, на которой больше веток

4 : Ягоды на открытой лесной поляне раньше созревают там, где?

4А - Погулял медведь	4Б - Где больше камней	4В - Северная сторона К
4Г - Положили удобрения	4Д - Где их собирают туристы	4Е - Южная сторона

5: Подсолнух поворачивает свою «голову» вслед за?

5 А - Туристом	5Б - Ветром	5В - Солнцем Г
5Г - Музыкой	5Д - Старшими	5Е - Другими подсолнухами

6: Все меня топчут, а я всем в пути - помощник.

6А - Компас	6Б - Мох ^	6В - Фонарик
6Г - Тропинка	6Д - Карта	6Е - Котелок

7: По лесам и по полям, тащит больше, чем весит сам.

7А - Муравей	7Б - Слон	7В - Турист
7Г - Грузовик	7Д - Халк	7Е - Вездеход

8: Любимый музыкальный инструмент туриста?!

8А - Фортепиано	8Б - Контрабас	8В - Бубен
8Г - Барабан	8Д - Скрипка	8Е - Гитара

Вопрос - 9: Как вы думаете, что самое необходимое нужно взять туристу в поход?!

Расставь по порядку от самого важного!

Спички	1	
Посуда	2	
Видеоигра	3	
Палатка	4	
Еда	5	
Учебники	6	
Компьютер	7	
Маму	8	
Палатка	9	
Спальный мешок	10	
Крем от загара	11	
Фонарик	12	
Парашют	13	
Бритва	14	
Нож	15	
Одежда	16	
Мячик	17	
Рюкзак	18	

Вопрос -10: Подставь подходящие слова, для чего они нужны..Д

КОМПАС	КАРТА	КОТЕЛОК	РЮКЗАК
ПАЛАТКА	СПАЛЬНЫЙ МЕШОК	ЛИНЕЙКА	ДВЕРЬ
КОВРИК	ПОЛОВНИК	КОТ	НОЖ
НАВИГАТОР	МЯЧ	ВЕРЕВКА	БОТИНКИ
ПОСУДА	ГИТАРА	ПРИПРАВА	ШКАФ
ПАЛКИ ДЛЯ ХОДЬБЫ	СПИЧКИ	ЦВЕТОК	КОВЕР
ТЕНТ	КОСТЕР	ФОТОАППАРАТ	БАРАБАН

Распредели их правильно по этим позициям |

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ В ПОХОДЕ	
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПОХОДЕ	
НОЧЕВКА НА ПРИРОДЕ	
СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ В ПОХОДЕ	
НЕ НУЖНО В ПОХОДЕ	

11. Что находится у туриста в рюкзаке?

а) ложка; б) подушка; в) миска; г) фонарик

5. Кухонное снаряжение – это:

а) котелки; б) вазы; в) ножи.

12. Костровое снаряжение это:

а) сапёрная лопатка; б) топор; в) треного; г) рукавицы; д) кастрюли.

13. Как должен вести себя турист во время различных природных явлений (снегопад, гроза, ливень, туман)

а) плакать; б) спрятаться под дерево; в) спрятаться в палатке; г) спрятаться в овраг.

13. Как должен вести себя юный турист на природе во время экскурсии или похода?

а) не трогать руками незнакомые растения;

б) сразу мыть руки после соприкосновения с незнакомыми растениями;

в) пробовать на вкус все незнакомые растения.

14. Если вы заблудились в лесу, ваши действия:

а) разделить по одному и пойти искать дорогу в разных направлениях;

б) достать съестные припасы и перекусить, чтобы голова лучше работала;

в) Определить направление сторон света по мху или муравейникам.

15. Что из ниже перечисленного является признаком экскурсии?

а) наличие экскурсионной группы;

б) обязательный выход экскурсантов из автобуса;

в) неограниченная протяжённость времени.

16. Что такое горизонт?

а) линия, по которой нам кажется, что небо сходится с землёй;

б) определённый круг знаний, умений или идей;

в) уровень чего-либо.

17. Назовите основные цвета флага Белгородской области:

а) белый, зелёный, красный, чёрный;

б) белый, синий, красный, чёрный;

в) белый, синий, красный.

18. Где лучше всего развести костер?

- под деревом; - в траве - все равно

19. Как ты будешь сушить одежду и обувь на привале после дождя?

- сделаю навес над костром;

- буду сушить все на себе;

- сделаю сушилку из жердей недалеко от костра.

20. Твои действия при подходе к болоту!

- пойду через него напрямик;

- обойду стороной;

- буду искать тропу через него.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
					6	Туристские слёты и соревнования (6 ч.)		
1				лекция	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Значение школьных туристских слётов и соревнований.		опрос
2				беседа	2	Личное снаряжение туриста		опрос
3				беседа	2	Групповое снаряжение туриста		опрос
					24	Техника пешеходного туризма (24 ч.)		
4				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований техника пешеходного туризма		опрос
5				беседа	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		тестирование
6				практическое занятие	2	Оказание медицинской доврачебной помощи.		опрос, наблюдение
7				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения.		контрольные задания
8				практическое занятие	2	Штрафы за совершенные ошибки на этапах		опрос, наблюдение
9				практическое занятие	2	Переправа по веревке с периллами, наведенных судьями		
10				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями.		контрольные задания

11				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.		контрольные задания
12				практическое занятие	2	Переправа по веревке с перилами, наведенных судьями.		контрольные задания
13				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенных судьями		контрольные задания
14				практическое занятие	2	Узлы применяемые в туризме	2	контрольные задания
15				практическое занятие	2	Техника пешеходного туризма (соревнования)	2	контрольные задания и упражнения
					28	<i>Контрольно-туристский маршрут (28)</i>		
16				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»	2	опрос
17				беседа	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки.	2	контрольные задания и упражнения
18				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник	2	контрольные задания и упражнения
19				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи.	2	контрольные задания и упражнения
20				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения. Параллельная переправа.	2	контрольные задания и упражнения

21				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по склону с самостраховкой по перилам	2	контрольные задания и упражнения
22				практическое занятие	2	Траверс на самостраховке	2	контрольные задания и упражнения
23				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями	2	контрольные задания и упражнения
24				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам	2	контрольные задания и упражнения
25				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Траверс на самостраховке	2	контрольные задания и упражнения
26				практическое занятие	2	Параллельная переправа. Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил	2	контрольные задания и упражнения
27				практическое занятие	2	Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением	2	контрольные задания и упражнения
28				практическое занятие	2	Вязка узлов	2	контрольные задания и упражнения
29				практическое занятие	2	Соревнования «КТМ»	2	контрольные задания и упражнения
					26	<i>Ориентирование на местности (26 ч.)</i>		
30				лекция	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2	опрос

31				беседа	2	Ориентирование в заданном направлении	2	опрос
32				практическое занятие	2	Ориентирование по выбору	2	тест
33				практическое занятие	2	Ориентирование на маркированной трассе	2	контрольные задания и упражнения
34				практическое занятие	2	Топографическая подготовка	2	контрольные задания и упражнения
35				практическое занятие	2	Топографические знаки	2	контрольные задания и упражнения
36				практическое занятие	2	Работа с картами различного масштаба	2	контрольные задания и упражнения
37				практическое занятие	2	Прогулка в лес с картой	2	контрольные задания и упражнения
38				практическое занятие	2	Техника ориентирования	2	контрольные задания и упражнения
39				практическое занятие	2	Тактика ориентирования	2	контрольные задания и упражнения
40				практическое занятие	2	Взаимосвязь тактики и техники	2	контрольные задания и упражнения
41				практическое занятие	2	Правила соревнований. Права и обязанности участников соревнований	2	контрольные задания и упражнения
42				практическое занятие	2	Соревнования по СО	2	контрольные задания и

								упражнения
					6	Туристские навыки		
43			лекция	2	Краткие сведения по туристским навыкам и быту	2		опрос
44			беседа	2	Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях	2		тест
45			практическое занятие	2	Питание на туристских слетах и соревнованиях	2		контрольные задания
					14	Организация туристского похода		
46			лекция	2	Краткие сведения о туристских походах	2		опрос
47			беседа	2	Изучение района похода: литературы, карт, маршрута	2		тест
48			практическое занятие	2	Подготовка личного и группового снаряжения	2		контрольные задания и упражнения
49			практическое занятие	2	Организация туристского быта	2		контрольные задания
50			практическое занятие	2	Питание в туристском походе	2		контрольные задания
51			практическое занятие	2	Туристские должности в группе	2		контрольные задания
52			практическое занятие	2	Правила движения в походе	2		контрольные задания
					8	Краеведение (8 ч.)		
53			лекция	2	Краеведение на туристских слетах и соревнованиях	2		контрольные задания
54			беседа	2	Экскурсионное краеведение. Требования к организации проведения экскурсии	2		контрольные задания
55			беседа	2	Экскурсионные объекты на территории края: исторические,	2		контрольные задания

						архитектурные, природные, заповедные, памятные места		
56			экскурсия	2	Экскурсия в краеведческий музей	2	тест	
				2	Конкурсная программа (2 ч.)			
57			лекция	2	Краткие сведения о конкурсной программе. Конкурс краеведов, конкурс стенгазет	2	опрос	
58				6	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (6 ч.)			
59			лекция	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревновании	2	опрос	
60			практическое занятие	2	Походная медицинская аптечка	2	тест	
61			практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	контрольные задания	
				24	Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)			
62			лекция	2	Легкая атлетика. Бег 30м, 60 м, 300м, 500м, 1000м	2	опрос	
62			беседа	2	Бег на длинные дистанции	2	опрос	
63			практическое занятие	2	Бег по пересечённой местности	2	контрольные задания и упражнения	
64			практическое занятие	2	Баскетбол	2	контрольные задания и упражнения	
65			практическое занятие	2	Футбол	2	контрольные задания и упражнения	
66			практическое занятие	2	Русская лапта	2	контрольные задания и	

								упражнения
67				практическое занятие	2	Пионербол	2	контрольные задания и упражнения
68				практическое занятие	2	Эстафеты	2	контрольные задания и упражнения
69				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения	2	контрольные задания и упражнения
70				практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	2	контрольные задания и упражнения
71				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	2	контрольные задания и упражнения
72				тестирование	2	Переводная аттестация	2	

Итого 144 ч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество во часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
					20	1.Туристские слеты и соревнования		
1				беседа	2	Техника безопасности и правила поведения туристов на занятиях		
2				беседа, игра-соревнование	2	Личное снаряжение туриста		устный опрос, наблюдение
3				беседа, игра-	2	Групповое снаряжение		устный опрос,

				соревнование				наблюдение
4				практическое занятие	2	Контрольное время, границы полигона, организация поиска условно «заблудившихся»		контрольные задания
5				игра	2	Снаряжение для занятий ориентированием.		опрос
6				беседа	2	Снаряжение для многодневного слета, похода.		опрос
7				беседа	2	Питание в походе		тест, опрос
8				игра	2	Организация биваков и охрана природы.		собеседование
9				беседа	2	Виды туристических костров		опрос
10				практическое занятие	2	Правила заготовки дров в лесу, их хранение. Основные типы костров.		контрольные задания
					34	Техника пешеходного туризма (34ч.)		
11				Совершенствование навыков	2	Подъём и спуск по склону с альпенштоком		контрольные испытания
12					2	Маятник, гать		
13				практическое занятие	2	Вязка узлов		наблюдение, опрос
14				практическое занятие	2	Навесная и параллельная переправа		наблюдение, опрос
15				практическое занятие	2	Подъём и спуск по склону		наблюдение, опрос
16				беседа	2	Краткие сведения о виде соревнований «Командная техника пешеходного туризма»		тест
17				практическое занятие	2	Установка и снятие палатки. Подъём и спуск по склону с альпенштоком		наблюдение, опрос
18				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник		контрольные испытания
19				практическое	2	Гать. Оказание медицинской		соревнования

				занятие		доврачебной помощи		
20				практическое занятие	2	Этапы с использование специального туристского снаряжения		соревнования
21				практическое занятие	2	Организация сопровождения на навесной переправе, наведённых судьями.		соревнования
22				практическое занятие	2	Переправа через водную преграду на плавательных средствах		соревнования
23				практическое занятие	2	Краткие сведения о виде «Контрольно-туристский маршрут»		соревнования
24				практическое занятие	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения. Установка и снятие палатки.		опрос
25				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник. Преодоление заболоченного участка		опрос
26				практическое занятие	2	Наведение перил. Организация страховки и самостраховки.		наблюдение, опрос
27				практическое занятие	2	Подъём-траверс-спуск с самостраховкой по перилам, наведённых судьями		контрольные задания
					26	Контрольно-туристский маршрут		
28				лекция	2	Организация работы команды на технических этапах		опрос
29				беседа	2	Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника		наблюдение
30				практическое занятие	2	Организация самостраховки на вертикальных перилах		наблюдение
31				практическое занятие	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		наблюдение
32				практическое занятие	2	Установка и снятие палатки		соревнования

33				практическое занятие	2	Разжигание костра		соревнования
34				практическое занятие	2	Переправа по верёвке с перилами, наведённая судьями		опрос
35				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по перилам, наведённых судьями		опрос
36				практическое занятие	2	Вязка узлов		соревнования
37				практическое занятие	2	Маятник		опрос
38				игра	2	Преодоление заболоченного участка по кочкам		соревнования
39				игра	2	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки		соревнования
40				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи		соревнования
					12	Ориентирование на местности (12ч.)		
41				беседа	2	Картографическая подготовка		опрос
42				беседа	2	Разновидности эстафетного ориентирования в заданном направлении		тест
43				практическое занятие	2	Разновидности ориентирования по выбору		собеседование
44				практическое занятие	2	Разновидности ориентирования на маркированной трассе		контрольные испытания
45				практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка ориентировщика		контрольные испытания
46				практическое занятие	2	Соревнования по СО		контрольные испытания
						Туристские навыки (4ч.)		
47				беседа	2	Организация туристского быта на туристских слётах и соревнованиях		опрос
48				практикум	2	Питание на туристских слётах и		тест

						соревнованиях		
					6	Организация проведения походов (6ч.)		
49				лекция	2	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Действия группы в экстремальных ситуациях		опрос
50				практическое занятие	2	Организация туристского быта в походе		опрос
51				практическое занятие	2	Туристские должности		собеседование
					8	Краеведение (8ч.)		
52				лекция	2	Экскурсионные объекты на территории края: исторические архитектурные природные заповедные памятные места		опрос
53					2	Экскурсия в музей под открытым небом		
54				практическое занятие	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		Экскурсия
55					2	Изучение района путешествия		
					4	Инструкторская и судейская практика (4ч.)		
56				лекция	2	Инструкторская практика		Выполнение обязанностей
57				практическое занятие	2	Судейская практика		Ведение протоколов
					4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4ч.)		
58				беседы	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи. Походная медицинская аптечка		Подготовка походной аптечки

59				практическое занятие	2	Приёмы транспортировки пострадавшего		Изготовление носилок
					26	Общая и специальная физическая подготовка (26ч)		
60				практическое занятие	2	Лёгкая атлетика		Бег на разные дистанции
61				практическое занятие	2	Подвижные и спортивные игры		футбол
62				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		Упражнения на снарядах
63				практическое занятие	2	Скалолазание		Отработка навыков
64				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости		Марш-броски
65				практическое занятие	2	Упражнение на развитие выносливости		Марш-броски
66				практическое занятие	2	Упражнения для развития силы		Лазание по канату
67				практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты, ловкости		Элементы акробатики
68				практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости		Наклоны Медленный бег
69				практическое занятие	2	Упражнения по умению ориентироваться на местности		повторение
70					2	Ориентирование на местности		
71				контрольная работа	2	Итоговая аттестация		тестирование
72				практическое занятие	2	Туристские походы		обсуждение

ИТОГО: 144 часа

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема учебного занятия	Место проведения	Формы контроля
					18	<i>Туристские слёты и соревнования (18ч.)</i>		
1				лекция	2	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях. Значение школьных туристских слётов и соревнований.		опрос
2				беседа	2	Техника безопасности в работе с личным и групповым снаряжением		опрос
3				беседа	2	Личное снаряжение туриста		тест
4				беседа	2	Снаряжение для занятий ориентированием.		контрольные задания
5				практическое занятие	2	Снаряжение для многодневного слета, похода.		контрольные задания
6				практическое занятие	2	Ремонтная аптечка. Хозяйственный набор.		контрольные задания
7				практическое занятие	2	Конкурсная программа. Конкурс краеведов.		контрольные задания
8				творческая мастерская	2	Конкурс стенгазет и фотографий. Конкурс художественной самодеятельности		
9				творческая мастерская	2	Конкурс поделок из природного материала		
					24	<i>Техника пешеходного туризма (24ч.)</i>		
10				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований техника пешеходного туризма		опрос

11				беседа	2	Взаимодействие команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе		опрос
12				практическое занятие	2	Этапы без применения специального туристского снаряжения		тест
13				практическое занятие	2	Установка и снятие Палатки. Разжигание костра		контрольные задания
14				практическое занятие	2	Параллельная переправа наведённая судьями		контрольные задания
15				практическое занятие	2	Вязка узлов		контрольные задания
16				практическое занятие	2	Маятник		контрольные задания
17				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки		контрольные задания
18				практическое занятие	2	Оказание медицинской доврачебной помощи		контрольные задания
19				практическое занятие	2	Параллельная переправа наведённая судьями	2	контрольные задания
20				практическое занятие	2	Спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведённым судьями	2	контрольные задания
21				беседа	2	Штрафы за совершённые ошибки на этапах	2	контрольные задания
					22	<i>Контрольно-туристский маршрут (22)</i>		
22				лекция	2	Краткие сведения о виде соревнований «Контрольно – туристский маршрут»	2	беседа
23				практическое занятие	2	Организация работы команды на технических этапах	2	беседа
24				практическое занятие	2	Организация самостраховки на вертикальных перилах	2	контрольные задания
25				практическое занятие	2	Переправа по верёвке с перилами, наведённая судьями	2	контрольные задания

26				практическое занятие	2	Подъем и спуск по склону по перилам, наведённых судьями	2	контрольные задания
27				практическое занятие	2	Вязка узлов. Маятник	2	контрольные задания
28				практическое занятие		Преодоление заболоченного участка по кочкам	2	контрольные задания
29				практическое занятие	2	Оказание первой доврачебной помощи	2	контрольные задания
30				практическое занятие	2	Этапы с использованием специального туристского снаряжения	2	контрольные задания
31				практическое занятие	2	Траверс на самостраховке	2	контрольные задания
32				практическое занятие	2	Переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведённых судьями	2	контрольные задания
					22	<i>Ориентирование на местности (22 ч.)</i>		
33				лекция	2	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Снаряжение для занятий ориентированием	2	беседа
34				практическое занятие	2	Виды ориентирования, правила соревнования	2	беседа
35				практическое занятие	2	Ориентирование в заданном направлении.	2	контрольные упражнения и задания
36				практическое занятие	2	Ориентирование по выбору	2	контрольные упражнения и задания
37				практическое занятие	2	Ориентация на маркированной трассе	2	контрольные упражнения и задания
38				практическое занятие	2	Топографическая подготовка. Понятие о топографической карте	2	контрольные упражнения и задания

39				практическое занятие	2	Масштаб. Работа с картами различного масштаба	2	контрольные упражнения и задания
40				практическое занятие	2	Прогулка в лес с картой	2	контрольные упражнения и задания
41				практическое занятие	2	Определение азимута на заданный предмет	2	контрольные задания
42				практическое занятие	2	Тактика ориентирования	2	контрольные задания
43				практическое занятие	2	Соревнование по спортивному ориентированию (положения, условия, техническая информация)	2	контрольные задания
					10	<i>Туристские навыки (10 ч.)</i>		
44				лекция	2	Краткие сведения по туристским данным	2	беседа
45				беседа	2	Организация туристского быта на туристских слетах и соревнованиях	2	
46				беседа	2	Соблюдение гигиенических, противопожарных, природоохранных требований, техники безопасности	2	беседа
47				практическое занятие	2	Питание на туристских слетах и соревнованиях	2	контрольные упражнения и задания
48				практическое занятие	2	Составление меню	2	контрольные упражнения и задания
						<i>Организация туристского похода (16ч.)</i>		
49				лекция	2	Краткие сведения о туристских походах	2	опрос
50				беседа	2	Подготовка личного и группового снаряжения	2	опрос, тест

51				беседа	2	Питание в туристском походе	2	опрос, тест
52				практическое занятие	2	Составление меню, списка продуктов	2	опрос, тест
53				практическое занятие	2	Приготовление пищи на костре	2	контрольные задания
54				практическое занятие	2	Туристские должности	2	контрольные задания
55				практическое занятие	2	Правила движения в походе	2	контрольные задания
56				практическое занятие	2	Проведение итогового похода	2	контрольные задания
					6	<i>Краеведение (6ч.)</i>		
57				лекция	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов	2	опрос
58				практическое занятие	2	Изучение района путешествия	2	контрольные задания
59				практическое занятие	2	Экскурсия в музей	2	контрольные задания
					4	<i>Конкурсная программа 4ч.)</i>		
60				лекция	2	Туристская песня, стенгазеты, фотоматериалы, поделки из природного материала		опрос
61				урок-конкурс		Конкурс краеведов		
					8	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь (8ч.)</i>		

62				лекция	2	Личная гигиена туриста, профилактика травм на соревнованиях		опрос
63				беседа	2	Походная медицинская аптечка		тест
64				практическое занятие	2	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		контрольные задания
65				практическое занятие	2	Лекарственные растения в походе		контрольные задания
					14	<i>Общая и специальная физическая подготовка (14ч.)</i>		
66				практическое занятие	2	Общая физическая подготовка		контрольные задания и упражнения
67				практическое занятие	2	Бег на длинные дистанции		контрольные задания и упражнения
68				практическое занятие	2	Футбол		контрольные задания и упражнения
69				практическое занятие	2	Эстафеты		контрольные задания и упражнения
70				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные задания и упражнения
71				практическое занятие	2	Гимнастические упражнения		контрольные задания и упражнения
72				контрольная работа	2	Итоговая аттестация		

Итого: 144 ч.

