

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
«РЦДОД»
Протокол № 4
.....

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДОРМ «РЦДОД» ГБОУ ДОРМ
_____ Уткина О.А.
место электронной подписи

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Направленность: туристско-краеведческая
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет (144 часа)
Форма обучения: очная
Язык обучения: русский

Автор-составитель:
Разумова Мария Владимировна,
педагог дополнительного образования

Структура программы

1. Пояснительная записка программы	3
2. Цели и задачи программы	8
3. Учебный план программы	10
4. Содержание учебного плана программы	10
5. Календарный учебный график программы	38
6. Планирование результата освоение образовательной программы	53
7. Оценочные материалы программы	61
8. Формы обучения, методы, приемы и педагогические технологии	62
9. Методическое обеспечение программы	63
10. Материально - техническое оснащение программы	63
11. Список используемой литературы	66
Приложение 1. Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе	70

1. Пояснительная записка

Программа «Спортивный туризм» - имеет туристско - краеведческой направленность с элементами физкультурно-спортивной и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – дистанциями пешеходными, элементами спортивного ориентирования, основами скалолазания, лыжной подготовкой, общей физической подготовкой, походной деятельностью.

Занятия спортивным туризмом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу.

Кроме оздоровительной и спортивной направленности, спортивный туризм имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться, преодолевать различные препятствия, работать со страховочным и спасательным снаряжением, разводить костёр в любую погоду и готовить пищу – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему защитнику отечеств.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»;

- Устав ГБОДОРМ «РЦДОД»;

- Локальный акт ГБОДОРМ «РЦДОД» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Начальное техническое моделирование» составлена на основе:

- дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «*Спортивный туризм, дистанции пешеходные*» (автор *Шувалов Е.В.*);

- дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «*Спортивное ориентирование*» (автор *Воронов Ю.С, Константинов Ю.С.*);

- дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «*Пешеходный туризм*» (автор *Ткачёв Г.С.*).

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы в том, что это попытка предложить долгосрочный курс обучения в области спортивного туризма.

Актуальность данной программы в том, что спортивный туризм имеет большое прикладное значение и навыки, которые человек получает во время обучения, применяет на протяжении всей повседневной жизни.

Новизна программы в том, что она направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные знания.

Педагогическая целесообразность программы. При занятиях спортивным туризмом вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен-турист в процессе занятий спортивным туризмом совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры, основах безопасности жизнедеятельности.

Отличительные особенности программы. Программа позволяет эффективно использовать различные формы туристско-краеведческой деятельности с целью развития интеллекта, укрепления здоровья, развития коммуникативных способностей учащихся. Туристские слеты и соревнования предоставляют детям возможность свободного общения со сверстниками, приобретению навыков самостоятельной деятельности, способствуют изучению Родины.

Возраст детей, участников программы и их психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивный туризм» ориентирована на работу с детьми 8-18 лет. Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности.

Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы.

Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана и реализуется в течение 7 лет. Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых). Время обучения на 1-2 году обучения – 144 часа в год (4 часа в неделю), на 3-7 годах обучения – 216 часов в год (6 часов в неделю). Программа разработана для учащихся 2-11 классов, студентов ВУЗов и граждан в возрасте до 18 лет.

Рекомендуемый минимальный состав группы I - года обучения не менее 10 человек, II года обучения – не менее 10 человек, III и IV года обучения – не менее 8 человек, V - VII года обучения – не менее 6 человек. Принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Отдельной части программы:

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144
2 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144
3 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
4 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
5 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
6 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
7 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216

Формы и режим занятий

При составлении программы автор руководствовался следующими принципами:

- Научности. Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

- В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство.

- Принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические методы: спортивные тренировки, полигоны, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.
4. Методы контроля: теоретические и практические зачёты, тестирование.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

1. практические занятия
2. беседы
3. экскурсии
4. игровые программы
5. спортивные тренировки
6. полигоны
7. соревнования
8. походы
9. зачётные занятия

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного соревнования по спортивному туризму, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к организациям дополнительного образования детей. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 часа (продолжительность учебного часа 45 минут). Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

В случае возникновения форс мажорных обстоятельств программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2. Цели и задачи программы

Цель программы - создание условий для обучения, воспитания, развития и оздоровления обучающихся, в процессе занятий спортивным туризмом, и достижение высоких результатов в спортивном туризме.

Данная цель, прежде всего, отражает то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический.

Задачи программы.

предметные:

- развитие технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- обучение обеспечению безопасности в спортивных туристских походах и соревнованиях;
- обучение практическим навыкам спортивного туризма.

метапредметные:

- развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, микрогруппе;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

личностные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у обучающихся устойчивого интереса к

систематическим занятиям спортивным туризмом;

- социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачами для первого года обучения является учить обучающихся:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- правилам прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- мерам безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- подвижным и спортивным играм;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для второго года обучения является учить обучающихся:

- методике преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- составлять график движения 2-3 дневных походов, заполнять маршрутную документацию, читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований,

походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для третьего, четвертого и пятого годов обучения является учить обучающихся:

- совершенствовать скоростные навыки завязывания узлов, личного и командного прохождения этапов 2 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки;

- навыкам организации и подготовки к степенным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

Воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

Задачами для шестого и седьмого годов обучения является учить обучающихся:

- совершенствовать скоростные навыки, личного и командного прохождения этапов 3 - 4 классов дистанций спортивного туризма в дисциплине дистанция - пешеходная, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения пешеходных дистанций;

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.

- обеспечивать судейство на технических этапах дистанций при проведении соревнований;

- развивать физические навыки детей, укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию воспитанников;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность. Воспитывать чувство бережного отношения к природе и соблюдения экологических требований.

3. Учебный план

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144
2 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144
3 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
4 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
5 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
6 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216
7 год обучения	2 часа	3 раза	6 часов	216

4. Содержание учебного плана программы Содержание программы объединения «Спортивный туризм» 1-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Специальное личное снаряжение

Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

2.2. Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.
Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.3. Работа с веревками

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

Практическое занятие: Бухтовка и маркировка верёвки.

2.4. Работа с карабинами

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

Практическое занятие: Применение карабинов.

2.5. Личное прохождение этапов

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.6. Командное прохождение дистанции

Последовательность командных действий при работе на технических этапах.

Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и само страховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.7. Полигоны по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Виды соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

2.9. Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму

Практическое занятие: Отработка техники прохождения этапов спортивного туризма в дисциплине дистанции пешеходные.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБИТ.

3.1. Групповое снаряжение. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение. Походная посуда для приготовления пищи. Основная и вспомогательная веревки.. Назначение и применение специального группового снаряжения и предъявляемые к нему требования.

Практическое занятие: Использование специального группового снаряжения при преодолении естественных препятствий. Уход за групповым снаряжением.

3.2. Подготовка к походу

Список личного и командного снаряжения. Список вещей для похода. Требования к одежде и обуви. Правила укладки рюкзака. Разработка маршрута. Оформление документации. Распределение обязанностей в группе. Продукты, пригодные для похода. Что такое «раскладка».

Практическое занятие: Укладка рюкзака для похода в соответствие с погодой. Подбор одежды и обуви.

3.3. Движение в походе. Режим движения и отдыха в походе. Преодоление препятствий в походе. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с само страховкой.

Профилактика опасностей и травм в походе

Меры по профилактике травм, заболеваний и опасностей в походе. Личная гигиена. Ядовитые растения, грибы. Простейшие меры гигиены в походе. Правила обращения с топором, ножом. Признание «испорченности» продуктов.

Практическое занятие: Обращение с топором, ножом. Определение продуктов, пришедших в негодность. Отличать ядовитые растения и грибы.

3.4. Организация бивачных работ

Выбор места для бивуака, костра, установки палатки. Требование к месту для бивуака, костра. Мероприятия при остановке на ночевку. Разведение костра.

Типы костров, их назначение. Требования по экологии.

Практическое занятие: Установка палатки, разведение костра.

3.5. Первая помощь пострадавшему

Как оказать первую помощь при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего подручными средствами. Походная аптечка.

Практическое занятие: Наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штурмовок, переноска пострадавшего. Сбор медицинской аптечки для группы.

3.6. Питание в походе. Меню. Раскладка. Перекус. Приготовление пищи на костре. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Основные требования к продуктам, взятым в поход. Как составить меню, как сохранить продукты.

Практическое занятие: Приготовление чая на костре.

4. СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Что такое ориентирование, его виды. Ориентирование как вид спорта. История развития. Виды спортивного ориентирования.

4.2. Топографическая подготовка

Топографическая карта. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографической карты от спортивной карты. Отличия обозначений условных знаков.

Практическое занятие: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба.

4.3. Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию

Заданный маршрут, ориентирование по выбору, маркированный маршрут. Правила соревнований. Принцип отметки.

Практическое занятие: Тренировка умения делать отметки согласно правилам соревнований.

4.4. План. Карта. Виды карт и их назначение. Измерение расстояний по карте. Спортивные карты. Масштабы спортивных карт.

Практическое занятие: Определение расстояния по карте, использование масштаба, распознавание карты.

4.5. Компас. Методы определения сторон горизонта. Устройство компаса. Как правильно пользоваться компасом? Взятие азимута на ориентир.

Практическое занятие: Определение сторон горизонта, пользование компасом. Взятие азимута на ориентир.

4.6. Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков: масштабные, внесмасштабные, линейные, точечные, площадные.

Практическое занятие: Обозначение объектов местности условными знаками.

4.7. Тактико-техническая подготовка

Основные сведения о тактико-технической подготовке и их значения для роста спортивного мастерства. Значение данных видов подготовки для роста результатов.

Практическое занятие: Упражнения по тактико-технической подготовке.

4.8. Азимут. Движение по азимуту

Понятие азимута. Азимут на ориентир. Движение по азимуту.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.9. Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты, изобразить местность.

4.10. Полигоны по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Прохождение учебных дистанций разного вида.

4.11. Соревнования по спортивному ориентированию

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования на соревнованиях районного и городского уровня в качестве участников.

5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг. Переход с бега на шаг и с шага на бег; Ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег спиной вперёд, влево, вправо, высоко поднимая колени и т. д.; Упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, шеи, туловища. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2. Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, подвижные игры.

5.3. Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами. Упражнения в парах, на пресс. Отжимания, подтягивания.

5.4. Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности. Фартлек.

5.5. Тестирование

Практическое занятие: Сдача нормативов.

5.6. Эстафеты

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм» 2-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1 Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1 Узлы

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практическое занятие: Вязка узлов и применение их по назначению.

2.2 Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

2.3 Изучение «пешеходного регламента»

Разбор соответствующих пунктов «пешеходного регламента».

Практическое занятие: Практическое применение правил при выполнении технических приемов.

2.4 Наведение этапов спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Техника безопасности при наведении этапов.

Практическое занятие: Наведение этапов спортивном туризме.

2.5 Командная работа на этапах спортивного туризма

Что такое страховка. Виды страховки. Сопровождение. Командная страховка и сопровождение.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Командная страховка и сопровождение. Возможные ошибки и нарушения, техника безопасности. Правила техники безопасности.

Практическое занятие: Организация страховки и сопровождения. Командное прохождение технических этапов. Организация командной страховки и самостраховки. Отработка скорости работы на техническом этапе.

2.6 Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Сквозное и командное прохождение. Распределение участников и снаряжения по дистанции.

Практическое занятие: Распределение обязанностей между участниками при прохождении дистанции.

2.7 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ

3.1 Виды туризма

Пешеходный, водный, горный, спелеотуризм и т.д. Основные туристские районы России.

3.2 Планирование маршрута и графика движения

Маршрут похода, дневной километраж, график движения.

Практическое занятие: Составление маршрута похода и графика движения в походе.

3.3 Питание в походе. Водно-солевой режим. Значение правильного питания в походе. Упаковка и хранение продуктов. Составление меню.

Практическое занятие: Составление меню, приготовление пищи на костре.

3.4 Первая помощь пострадавшему

Оказание первой помощи. Походная аптечка. Состав походной аптечки. Назначение медикаментов. Как оказать первую помощь при: ожогах, отравлениях, обморожениях, простудных заболеваниях, закрытых переломах, вывихах.

Практическое занятие: Наложение повязки на рану. Оказание первой помощи.

3.5 Составление раскладки. Нормы продуктов на человека. Общее количество на группу. Смета питания.

Практическое занятие: Составление раскладки для походов.

3.6 Распределение обязанностей в группе

Обязанности в группе. Требования по данной ему обязанности.

Практическое занятие: Распределение обязанностей.

3.7 Походы

Практическое занятие: Совершение пешеходных походов по территории родного края.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1 Условные знаки

Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью.

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность.

4.3 Чтение рельефа

Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью.

Практическое занятие: Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов.

4.4 Изображение рельефа на карте

Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.5 Тактические приемы спортивного ориентирования

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6 Движение по азимуту. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту.

4.7 Ориентирование на маркированной трассе

Правила соревнований на маркированной трассе. Тактика данного вида соревнований. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Овладение приемами тактических действий.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег спиной вперед, влево, вправо. Упражнения для рук, плечевого пояса, для ног, шеи, туловища.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.2 Спортивные игры. Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

5.3 Силовая подготовка

Упражнения с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, сгибание рук в упоре лёжа, подтягивания.

5.4 Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности. Фартлек.

5.5 Тестирование

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

3-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма.

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов спортивного туризма 2-3 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил.

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

Знать: права и обязанности участников соревнований, порядок проведения соревнований, принципы определения победителей, разрядные требования.

2.3. Тактическая подготовка.

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно планировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований.

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма.

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма 2-3 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма. Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности

действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-3 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма.

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-3 классов.

2.8. Техника горного туризма. Особенности работы на ледовом и скальном рельефе.

Практическое занятие: Отработка этапов техники горного туризма.

2.9 Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города, области в качестве участников.

3. ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Планирование маршрута

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода. Особенности разработки аварийных вариантов.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2. Раскладка. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3. Первая помощь пострадавшему

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая доврачебная помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин.

3.4. Организация походного быта. Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

3.5 Элементы ПСР

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Летние импровизированные укрытия.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1 Рельеф, условные знаки. Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, немасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2 Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4 Топография. Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических

знаков и их общие свойства. Масштабные и немасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5 Тактика в спортивном ориентировании. Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1 Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах, на пресс, отжимания, подтягивания. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями.

5.2 Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Бег. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.3 Спортивные игры, эстафеты

Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

Волейбол, футбол, баскетбол, ручной мяч.

5.4 Беговая подготовка. Кросс по пересеченной местности до 5-7 км в медленном и среднем темпе.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

4-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования.

2.3. Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно планировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, переправа в брод, гать).

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки, переправа в брод, гать). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну, переправа в брод, гать. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2- 4 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, переправа по бревну, переправа в брод, гать. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-4 классов.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Планирование маршрута. Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2. Раскладка. Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3. Первая помощь пострадавшему

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов, питьевой воды. Обеззараживание воды. Мытьё рук, посуды. Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Признаки.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран. Обработка потертостей, мозолей, опрелостей. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.4. Организация походного быта

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды,

дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

3.5. Элементы ПСР. Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1. Рельеф, условные знаки. Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, немасштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение карты. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами. Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4. Топография

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и немасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Силовая подготовка. Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов т\м с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.3. Спортивные игры, эстафеты. Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

5.4 Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности до 5- 8 км в медленном и среднем темпе. Переменный, интервальный, повторный бег.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

5-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-4 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Пешеходный регламент.

2.3. Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно планировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов спортивного туризма 2-4 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, бревно, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-4 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного

туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Спуск, параллельные веревки, подъем, навесная переправа, траверс, бревно. Последовательности действий, тактическое разнообразие приемов, технику безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-4 классов.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города в качестве участников.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Планирование маршрута

Определение цели похода, выбор района и времени, маршрута похода. Распределение обязанностей. Разработка маршрута, календарного плана похода и сметы. Особенности разработки аварийных вариантов. Сбор сведений по району.

Практическое занятие: Определение умения группы правильно действовать в различных походных условиях и ситуациях.

3.2. Раскладка

Понятие о меню-раскладке. Набор продуктов для приготовления пищи на костре и для “перекуса”. Нормы продуктов на человека. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Особенности приготовления пищи на костре.

Практическое занятие: Составление меню; списка продуктов на день, на весь поход. Закупка, фасовка, упаковка продуктов.

3.3. Первая помощь пострадавшему

Предупреждение и лечение респираторных и простудных заболеваний. Помощь при тепловом и солнечном ударе, пищевых отравлениях, желудочных заболеваниях. Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний.

Раны: симптомы, обработка. Остановка кровотечения из носа, из десны, уха, из легких. Способы перевязывания ран, наложения жгута. Ожоги, отморожения, потертости; как их избежать. Первая помощь.

Первая помощь при поражении электрическим током, при утоплении. Искусственное дыхание (ИВЛ, способами “рот в рот”, “рот в нос”). Закрытый массаж сердца. Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран.

Потертости, мозоли, опрелости. Меры по их предотвращению. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь. Отработка наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.4. Организация походного быта

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды,

дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

3.5. Элементы ПСР

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1. Рельеф, условные знаки

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полугоризонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4. Топография

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и немасштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов т\м с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

5.2. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперед, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.3. Спортивные игры, эстафеты

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

5.4 Беговая подготовка

Кросс по пересеченной местности до 6- 10 км в медленном и среднем темпе. Темповый кросс в быстром темпе до 5 км. Переменный, интервальный, повторный бег на отрезках от 150 до 800 метров.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм»

6-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Вариативность постановки технических этапов в зависимости от рельефа местности. Особенности прохождения этапов на искусственном рельефе.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-5 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Наведение технических этапов 2- 5 классов. Прохождение на скорость технических этапов 2- 5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Пешеходный регламент.

2.3. Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно планировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов т/м 2-5 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-5 классов.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Первая помощь пострадавшему

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран, потертостей, мозолей, опрелости. Отработка наложения шин. Отработка выполнения приемов искусственного дыхания.

3.2. Организация походного быта

Действия группы по прибытии на бивак. Выбор места для установки палаток. Основные требования к месту бивака: жизнеобеспечение (наличие воды, дров), безопасность (удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев и т. д.); комфортность (продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря; компактность планировки лагеря (выбор места для палаток и костра, места для разжигания примусов, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на биваке.

Практическое занятие: Организация бивака

3.3. Элементы ПСР

Сигналы бедствия. Виды сигналов: выстрелы, крики, вспышки фонарика, зажигание спичек, факела или костра; отмашка рукой или палкой (веткой); условные сигналы. Международный код визуальных сигналов “земля-воздух”. Азбука Морзе. Ночлег. Ночлег без палатки. Летние импровизированные укрытия. Устройство ночлегов у костра зимой. Укрытия с использованием рельефа (обрывистый берег реки, скалы, траншеи, ямы и т. д.). Укрытия у подножия крупной, густой ели, в сугробе, с помощью снежных кирпичей. Индивидуальные укрытия, если турист заблудился.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1. Рельеф, условные знаки

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесматштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4. Топография

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

4.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Практическое занятие: Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию за школу, учреждение дополнительного образования в соревнованиях областного уровня в качестве участников

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

5.2. Скальная подготовка

Элементы скалолазания. Техника подъёма по искусственному и естественному рельефу. Логика выбора пути подъёма и спуска на скалодроме. Лазание на скорость и трудность. Работа в связках на рельефе.

5.3. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.4. Спортивные игры, эстафеты

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без разделения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

5.5 Беговая подготовка

Бег по пересеченной местности до 5-12 км в медленном и среднем темпе. Темповый бег до 6-7 км. Бег в гору, бег под гору. Переменный бег по различным типам лесного покрова (чистый лес, средне и труднопробегаемый лес, по болотистой местности). Фартлек до 6-8 км. Повторный и интервальный бег на отрезках 100 - 1000 метров.

Содержание программы объединения «Спортивный туризм

7-й год обучения

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Информация о работе кружка: цель и задачи на учебный год. Знакомство с календарем, графиком походов. Техника безопасности. Анкетирование. Итоги летнего спортивно-оздоровительного сезона.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

2.1. Личное прохождение этапов спортивного туризма

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения. Техника безопасности. Тактическое разнообразие приемов при личном прохождении дистанции. Вариативность постановки технических этапов в зависимости от рельефа местности. Особенности прохождения этапов на искусственном рельефе.

Практическое занятие: Личное прохождение технических этапов 2-5 классов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Наведение технических этапов 2- 5 классов. Прохождение на скорость технических этапов 2- 5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.2. Изучение правил

Положение о соревнованиях. Участники соревнований. Представитель, тренер и капитан команды. Проведение соревнований. Основные принципы определения результатов. Разрядные требования. Пешеходный регламент.

2.3. Тактическая подготовка

Знание многообразия тактических способов преодоления дистанции, умение выбрать для данных соревнований наиболее оптимальный способ. Распределение обязанностей в команде, взаимозаменяемость, умение работать на упреждение. Скоростно-силовые затраты на дистанции – умение их правильно планировать.

Практическое занятие: Составление тактического плана прохождения дистанции. Отработка общения команды с разных берегов. Психологическая подготовка к соревнованиям.

2.4. Разбор соревнований

Полученный результат, чем он обусловлен. Тактические победы и проигрыши на дистанции. Разбор технических ошибок.

Практическое занятие: Рекомендации по устранению недоработок.

2.5. Наведение этапов спортивного туризма

Последовательность личных и командных действий при наведении этапов. Техническая вариативность наведения этапов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки).

Практическое занятие: Наведение этапов т/м 2-5 классов (спуск, подъем по склону, траверс склона, переправа по бревну, навесная переправа, параллельные веревки). Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.6. Командная работа на этапах спортивного туризма.

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении этапов.

Практическое занятие: Командное прохождение этапов спортивного туризма 2-5 классов. Самостоятельное наведение этапов и дистанций спортивного туризма, под наблюдением руководителя.

2.7. Командное прохождение дистанции спортивного туризма

Спуск, подъем по склону, параллельные веревки, навесная переправа, траверс склона, переправа по бревну. Последовательность действий, тактическое разнообразие приемов, техника безопасности при командном прохождении дистанции спортивного туризма.

Практическое занятие: Командное прохождение дистанции спортивного туризма 2-5 классов.

2.8. Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные

Практическое занятие: Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района, города.

3. ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.

3.1. Первая помощь пострадавшему

Практическое занятие: Отработка способов обработки ран.

Отработка наложения шин. Отработка приемов искусственного дыхания.

3.2. Организация походного быта

Практическое занятие: Организация бивака

3.3. Элементы ПСР

Закрепление навыков подачи сигналов бедствия, организации индивидуальных укрытий.

Практическое занятие: Подача сигналов бедствия, изготовление укрытий.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

4.1. Рельеф, условные знаки

Рельеф, формы рельефа. Условные знаки спортивных карт. Классификация условных знаков (масштабные, линейные, внесмаштабные, точечные, площадные). Группы спортивных знаков, применяемые в спортивном ориентировании.

Практическое занятие: Обозначение объектов на местности условными знаками.

4.2. Чтение карты

Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих».

Практическое занятие: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Различение на местности различные формы рельефа, крутизну склонов. Различение на карте горизонталь, полу горизонталь, «бергштрих».

4.3. Работа с компасом, таблицами

Азимут на ориентир. Движение по азимуту как этап КТМ. Как взять азимут. Правила соревнований на маркированной трассе. Принцип отметки на КП.

Практическое занятие: Определение азимута на ориентир, азимут по карте. Движение по азимуту. Овладение приемами тактических действий.

4.4. Топография

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов. Содержание топографической карты (условные знаки, масштаб, рамка, координатная сетка, возраст). Понятие о генерализации. Старение карты. Условные знаки топографических карт.

Назначения и свойства условных знаков. Виды условных топографических знаков и их общие свойства. Масштабные и внесматштабные топонимы и их характеристика. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Деление топонимов по группам.

Практическое занятие: Изучение топонимов по группам (дороги и дорожные сооружения, гидрография, растительность, рельеф, пояснительные). Топографические диктанты, упражнения на запоминания знаков, игры, мини-соревнования.

4.5. Тактика в спортивном ориентировании

Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практическое занятие: Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Силовая подготовка

Работа с набивными мячами; Упражнения в парах. Преодоление этапов спортивного туризма с отягощениями. Упражнения без предметов и с предметами (прыгалками, гимнастическими палками, мячами). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения.

5.2. Скальная подготовка

Элементы скалолазания. Техника подъёма по искусственному и естественному рельефу. Логика выбора пути подъёма и спуска на скалодроме. Лазание на скорость и трудность. Работа в связках на рельефе.

5.3. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

Походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, в приседе, в полу приседе, выпадами, приставными и с крестным шагом. Выполнение упражнений для рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища.

Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, бег махами вперёд, бег махами назад, бег прыжками, бег по разметке, «велосипед», прыжки в шаге, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой ноге, прыжки на двух ногах.

5.4. Спортивные игры, эстафеты

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты: линейные, встречные, круговые с преодолением полосы препятствий; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов, с метанием в цель, бросанием и ловлей мяча; с прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Туристские эстафеты.

5.5 Беговая подготовка

Бег по пересеченной местности до 5-12 км в медленном и среднем темпе. Темповый бег до 6-7 км. Бег в гору, бег под гору. Переменный бег по различным типам лесного покрова (чистый лес, средне и труднопробегаемый лес, по болотистой местности). Фартлек до 6-8 км. Повторный и интервальный бег на отрезках 100 - 1000 метров.

5. Календарный учебный график программы. Учебно – тематический план объединения «Спортивный туризм»
1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	Форма кон- троля	Методическое и дидактиче- ское оснащение
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2		Входной	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2	2		Входной	Конспект занятия
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	62	7	55	Текущий	
2.1.	Специальное личное снаряжение.	2	1	1	Зачёт	Конспект занятия
2.2.	Узлы.	6	1	5	Тестирование, зачёт	Конспект занятия. Фотографии, рисунки узлов.
2.3.	Работа с веревками.	4		4	Зачёт	Конспект занятия
2.4.	Работа с карабинами.	4		4	Зачёт	Конспект занятия
2.5.	Личное прохождение этапов спортивного туризма.	20	2	18	Зачёт	Конспект занятия
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	16	3	13	Зачёт	Конспект занятия
2.7.	Полигоны по спортивному туризму	6		6	Сдача нормативов	Конспект занятия
2.9.	Учебно – тренировочные сборы по спортивному туризму	4		4	Сдача нормативов	Конспект занятия
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА. ТУРБЫТ.	18	12	6	Текущий	
3.1.	Групповое снаряжение.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
3.2.	Подготовка к походу.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
3.3.	Профилактика опасностей в походе.	2	2		Опрос	Конспект занятия
3.4.	Организация бивачных работ.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
3.5.	Первая помощь пострадавшему.	6	4	2	Опрос Зачёт	Конспект занятия

3.6.	Питание в походе.	4	3	1	Опрос	Конспект занятия
4.	СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ.	22	8	13	Текущий	
4.1.	Топографическая подготовка.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия
4.2.	Виды и правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	2		Опрос	Конспект занятия. Правила соревнований
4.3.	План. Карта.	2	1	1	Опрос	Конспект занятия. Спортивные карты
4.4.	Компас.	2	1	1	Текущий	Конспект занятия. Таблица – виды компасов.
4.5.	Условные знаки.	4	1	3	Наблюдение	Конспект занятия. Таблица знаков спортивных карт.
4.6.	Азимут. Движение по азимуту.	4	1	3	Наблюдение	Конспект занятия
4.7.	Чтение карты.	4	2	2	Опрос	Конспект занятия. Карты спортивного ориентирования
4.8.	Полигоны по спортивному ориентированию.	2		2	Текущий	Конспект занятия
5.	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.	40		40	Текущий	
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	8		8	Текущий	Конспект занятия
5.2.	Спортивные игры.	6		6	Текущий	Конспект занятия
5.3.	Силовая подготовка.	8		8	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.4.	Беговая подготовка.	8		8	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.5.	Тестирование.	6		6	Сдача нормативов	Конспект занятия
5.6.	Эстафеты.	4		4	Текущий	Конспект занятия
ИТОГО за период обучения:		144	29	115		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях, походах выходного дня и категорийных походах. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Учебно – тематический план объединения «Спортивный туризм»
2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ.	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	62	7	55
2.1.	Узлы.	2		2
2.2.	Личное прохождения этапов спортивного туризма.	30	1	29
2.3.	Изучение «пешеходного регламента».	4	4	
2.4.	Наведение этапов спортивного туризма.	12	2	10
2.5.	Командная работа на этапах спортивного туризма.	8		8
2.6.	Командное прохождение дистанции по спортивному туризму.	6		6
2.7.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные.	В течении года		
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ.	18	8	10
3.1.	Виды туризма.	2	2	
3.2.	Планирование маршрута и графика движения.	4	2	2
3.3.	Питание в походе. Водно-солевой режим.	2	2	
3.4.	Первая помощь пострадавшему.	6		6
3.5.	Составление раскладки.	2	1	1
3.6.	Распределение обязанностей в группе.	2	1	1
3.7	Походы.	В течении года		

4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИ- РОВАНИЮ	22	6	16
4.1.	Условные знаки.	2		2
4.2.	Чтение карты.	8	2	6
4.3.	Чтение рельефа.	4	1	3
4.4.	Изображение рельефа на карте.	2	2	
4.5.	Тактические приемы спортивного ориентирования.	4	1	3
4.6.	Движение по азимуту.	2		2
4.7.	Ориентирование на маркированной трассе.	В течении года		
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	40		40
5.1.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения	8		8
5.2.	Спортивные игры.	6		6
5.3.	Силовая подготовка.	4		4
5.4.	Беговая подготовка.	18		18
5.5.	Тестирование.	4		4
ИТОГО за период обучения:		144		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях, походах выходного дня и категорийных походах. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

- Учебно – тематический план объединения «Спортивный туризм»
3-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ.	98	18	80
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	34	1	33
2.2.	Изучение правил	4	4	
2.3.	Тактическая подготовка	4	4	
2.4.	Разбор соревнований	4	4	
2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	16	1	15
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	16	2	14
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	16		16
2.8.	Техника горного туризма	4	2	2
2.9.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	В течении года		
3.	ПОХОДНАЯ ПОДГОТОВКА	34	10	24
3.1.	Планирование маршрута	6	2	4
3.2.	Раскладка	4	1	3
3.3.	Первая помощь пострадавшему	10	4	6
3.4.	Организация походного быта	4	1	3
3.5.	Элементы ПСР	10	3	7
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	30	10	20
4.1.	Рельеф, условные знаки	8	4	4
4.2.	Чтение карты	8	2	6
4.3.	Работа с компасом, таблицами	6	2	4
4.4.	Топография. Тактика в спортивном ориентировании	8	2	6
4.5.	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	В течении года		

5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	52		52
5.1.	Силовая подготовка	12		12
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	10		10
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	10		10
5.4.	Беговая подготовка	20		20
	ИТОГО за период обучения:	216		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевым спортивным лагерях, походах выходного дня и категорийных походах. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Учебно - тематический план объединения «Спортивный туризм» 4-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика	Форма кон- троля	Дидактическое оснащение
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2		Входной	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2		Входной	Конспект занятия
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	120	20	100	Текущий	
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	30		30	Зачёт	Конспект занятия
2.2.	Изучение правил	8	8		Тестирование	Конспект занятия. Правила соревнований
2.3.	Тактическая подготовка	6	6		Тестирование	Конспект занятия
2.4.	Разбор соревнований	6	6		Зачёт	Конспект занятия
2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	20		20	Зачёт	Конспект занятия
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	30		30	Зачёт	Конспект занятия
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	20		20	Зачёт	Конспект занятия
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные				В течении года	
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	20	4	16	Текущий	
3.1.	Планирование маршрута	2		2	Опрос	Конспект занятия
3.2.	Раскладка	2		2	Опрос	Конспект занятия
3.3.	Первая помощь пострадавшему	6	2	4	Опрос Зачёт	Конспект занятия
3.4.	Организация походного быта	4		4	Опрос	Конспект занятия
3.5.	Элементы ПСР	6	2	4	Опрос Зачёт	Конспект занятия

4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	20	6	14	Текущий	
4.1.	Рельеф, условные знаки	4	1	3	Опрос Зачёт	Конспект занятия. Таблица знаков.
4.2.	Чтение карты	4	1	3	Опрос	Конспект занятия. Карты спортивного ориентирования
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	1	3	Зачёт	Конспект занятия
4.4.	Топография	4	1	3	Участие в по- ходе	Топографичес-кие карты
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	4	2	2	Зачёт	Конспект занятия
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56		56	Текущий	
5.1.	Силовая подготовка	12		12	Тестирование	Конспект занятия
5.2.	Общеразвивающие упражнения, специаль- ные беговые упражнения.	10		10	Тестирование	Конспект занятия.
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	10		10	Тестирование	Конспект занятия.
5.4.	Беговая подготовка	24		24	Тестирование	Конспект занятия.
	ИТОГО за период обучения:	216				

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях, походах выходного дня и категорийных походах. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Учебно - тематический план объединения «Спортивный туризм»
5-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	120	24	96
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	28		28
2.2.	Изучение правил	8	8	
2.3.	Тактическая подготовка	8	8	
2.4.	Разбор соревнований	8	8	
2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	18		20
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	30		30
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	20		20
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	В течении года		
3.	ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ. ТУРБЫТ	16	5	11
3.1.	Планирование маршрута	2		1
3.2.	Раскладка	2	1	1
3.3.	Первая помощь пострадавшему	4	1	3
3.4.	Организация походного быта	2	1	1
3.5.	Элементы ПСР	6	2	4
4.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ	20	9	11
4.1.	Рельеф, условные знаки	4	2	2
4.2.	Чтение карты	4	1	3
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	1	3
4.4.	Топография	4	2	2
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	4	3	1
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60		60
5.1.	Силовая подготовка	26		26

5.2.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	6		6
5.3.	Спортивные игры, эстафеты	6		6
5.4.	Беговая подготовка	22		22
	ИТОГО за период обучения:	216		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях, походах выходного дня и категорийных походах. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Учебно - тематический план объединения «Спортивный туризм»
6-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	130	20	110
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	32	2	30
2.2.	Изучение правил	6	6	
2.3.	Тактическая подготовка	4	4	
2.4.	Разбор соревнований	4	4	
2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	24	2	22
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	36	2	34
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	24		24
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	В течении года		
3.	Походная подготовка	14		
3.1.	Первая помощь пострадавшему	6	2	4
3.2.	Организация походного быта	4	2	2
3.3.	Элементы ПСР	4		4
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	16	5	11
4.1.	Рельеф, условные знаки	4	1	3
4.2.	Чтение карты	2		2
4.3.	Работа с компасом, таблицами	4	1	3
4.4.	Топография	2		2
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	4	3	1
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	56		56
5.1.	Силовая подготовка	8		8

5.2.	Скальная подготовка	6		6
5.3.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	10		10
5.4.	Спортивные игры, эстафеты	6		6
5.5.	Беговая подготовка	26		26
	ИТОГО за период обучения:	216		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие в городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно – тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях, походах выходного дня и категорийных походах. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

Учебно – тематический план объединения «Спортивный туризм»
7-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	2	
1.1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование	2	2	
2.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	132	19	113
2.1.	Личное прохождение этапов спортивного туризма	38	3	38
2.2.	Изучение правил	4	4	
2.3.	Тактическая подготовка	2	2	
2.4.	Разбор соревнований	6	6	
2.5.	Наведение этапов спортивного туризма	22	2	20
2.6.	Командная работа на этапах спортивного туризма	34	2	32
2.7.	Командное прохождение дистанции спортивного туризма	26		26
2.8.	Соревнования по спортивному туризму в дисциплине дистанции пешеходные	В течении года		
3.	Походная подготовка	10	1	9
3.1.	Первая помощь пострадавшему	4		4
3.2.	Организация походного быта	2	1	1
3.3.	Элементы ПСР	4		4
4.	Специальная подготовка по спортивному ориентированию	12	3	9
4.1.	Рельеф, условные знаки	4	1	3
4.2.	Чтение карты	1		1
4.3.	Работа с компасом, таблицами	1		1
4.4.	Топография	2		2
4.5.	Тактика в спортивном ориентировании	4	2	2
5.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	60		60
5.1.	Силовая подготовка	10		10
5.2.	Скальная подготовка	8		8

5.3.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	8		8
5.4.	Спортивные игры, эстафеты	4		4
5.5.	Беговая подготовка	30		30
	ИТОГО за период обучения:	216		

Примечание: В летний период времени объединение принимает участие городских, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях, учебно-тренировочных сборах по спортивному туризму, полевых спортивных лагерях. Количество часов на каждую из тем планируется после отборов в сборные команды своих клубов, станций, центров, региональные команды.

**6. Планируемые результаты освоения программы. Знания и умения, которыми должен обладать выпускник
1 года обучения:**

Должны знать:

- о спортивном ориентировании, как о виде спорта;
- о спортивном туризме, как о виде спорта;
- о направлении спортивного туризма дистанции пешеходные;
- об основах первой помощи;
- о естественных и искусственных препятствиях;
- о сторонах горизонта, о спортивных и топографических картах;
- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, потёртостях;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- как самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- действия в случае потери ориентации;
- правила охраны природы и экологические требования;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная на этапах 1-2 классов дистанций;
- правила упаковки и транспортировки продуктов;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- подвижные и спортивные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт

Должны уметь:

- вязать не менее одного узла от каждой группы ;
- собирать дрова и разводить костер;
- командно преодолевать спуск и подъём по склону;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса;
- пользоваться спортивной картой, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы пешеходных дистанций 1-2 классов дистанций: спуск, подъём по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- надевать страховочную систему;
- пользоваться туристским снаряжением, укладывать рюкзак;
- различать стороны горизонта;

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 2 года обучения:

Должен знать:

- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные группы узлов;
- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия 1 и 2 классов; правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста; комплектацию походной аптечки;
- подвижные игры;
- условные знаки спортивных и топографических карт;

Должен уметь:

- быстро вязать не менее двух узлов из каждой группы узлов;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- упаковывать и транспортировать продукты в походах;
- оказывать первую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 1-2 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам; пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
- лично преодолевать этапы 1-2 классов дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- бухтовать веревки;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать на скорость рюкзак;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций спуск и подъём;

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 3 года обучения:

Должен знать:

- как выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега;
- основные узлы различных групп узлов;
- правила оказания первой помощи;
- для чего необходим дневник тренировок;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов дистанций спортивного туризма (пешеходных, горных);
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- действия в аварийных и экстремальных ситуациях в походе с соблюдением мер безопасности;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- быстро вязать узлы всех групп;
- осуществлять профилактику простудных заболеваний;
- упаковывать и транспортировать продукты в походах;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- пользоваться туристским снаряжением, ставить палатки, укладывать на скорость

рюкзак;

- ориентироваться по часам с часовыми стрелками, измерять расстояние разными способами;

- отображать условные знаки спортивных и топографических карт;

- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя.

- судить этапы 1-2 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;

- владеть разными видами страховки и самостраховки.

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник

4 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;

Должен уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- правильно распределять силы в зависимости от параметров пешеходных дистанций;
- оказывать первую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- лично преодолевать этапы 2-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;

самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов, под наблюдением руководителя.

- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и самостраховки;

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 5 года обучения:

Должен знать:

- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- вести дневник тренировок;
- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности любыми известными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-4 классов пешеходных, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 1-3 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 6 года обучения:

Должен знать:

- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам; самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- вести дневник тренировок;
- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- составлять комплексы физических упражнений в зависимости от периода и этапа подготовки;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму; самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-4 классов пешеходных, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 2-4 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- в совершенстве владеть разными видами страховки и само страховки;

Знания и умения, которыми должен обладать выпускник 7 года обучения:

Должен знать:

- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- вариативность самостоятельного наведения этапов пешеходных дистанций спортивного туризма;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная, пешеходная – связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

Должен уметь:

- вести дневник тренировок;
- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- осуществлять профилактику перетренированности;
- оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-5 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция – пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 4-5 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 3-5 классов пешеходных, под наблюдением руководителя;
- судить этапы 3-5 классов пешеходных дистанций спортивного туризма;
в совершенстве владеть разными видами страховки и само страховки

7. Оценочные материалы программы

Аттестация обучающихся проводится согласно локального акта «Положение об аттестации обучающихся детских творческих объединений ГБОУ ДОРМ «РЦДОД» и осуществляется в следующих формах: опрос, тестирование, соревнования.

Анализ полученных результатов позволяет педагогу подобрать необходимые способы оказания помощи отдельным детям и разработать адекватные задания и методики обучения и воспитания.

Критерии оценки усвоения программного материала

Критерии	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Интерес	Работает только под контролем, в любой момент может бросить начатое дело	Работает с ошибками, но дело до конца доводит самостоятельно	Работает с интересом, ровно, систематически, самостоятельно
Знания и умения	До 50 % усвоения данного материала	От 50-70% усвоения материала	От 70-100% возможный (достижимый) уровень знаний и умений
Активность	Работает по алгоритму, предложенному педагогом	При выборе объекта труда советуется с педагогом	Самостоятельный выбор объекта труда
Объем труда	Выполнено до 50 % работ	Выполнено от 50 до 70 % работ	Выполнено от 70 до 100 % работ
Творчество	Копии чужих работ	Работы с частичным изменением по сравнению с образцом	Работы творческие, оригинальные
Качество	Соответствие заданным условиям предъявления, ошибки	Соответствие заданным условиям со второго предъявления	Полное соответствие готового изделия. Соответствует заданным условиям с первого предъявления

8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии

Формы занятий: наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный), анализ контрольного задания, собеседование (групповое, индивидуальное), самостоятельно выполненная, выставляемая после занятия в шкафах-витринах кружковой комнаты.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Метод:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Приём:

- приёмы работы с текстовыми источниками информации;
- приёмы работы со схемами;
- приёмы работы с иллюстративными материалами;
- игровые приёмы;
- вербальные приёмы обучения.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);
- личностно-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях);
- игровые (обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта);
- технологии коллективной творческой деятельности (предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию);
- коммуникативные (обучение на основе общения. Участники обучения - педагог - ребенок. Отношения между ними основаны на сотрудничестве и равноправии).

9. Методическое обеспечение программы

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов дополнительного образования, преподавателей профильных классов (спасатель, кадетов, туристов), имеющих необходимую педагогическую и туристско-спортивную подготовку (начальная туристская подготовка, опыт участия в степенных походах).

Программа обеспечена схемами прохождения технических этапов, тактическими схемами и описаниями прохождения пешеходных дистанций спортивного туризма, отчётами походов разной степени и категории сложности.

К методическому обеспечению программы относятся картографический материал, с проработанными нитками маршрутов походов и нанесёнными вариантами прохождения дистанций спортивного ориентирования на соревнованиях различного уровня.

Информационное обеспечение программы: аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

10. Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам.

Таблица 1.

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ
1.	Обувь (кроссовки, кеды, ботинки на подошве «Вибрам», сапоги резиновые).
2.	Носки простые и шерстяные.
3.	Теплое нижнее бельё.
4.	Штормовой, ветрозащитный костюм.
5.	Нейлоновый беговой костюм.
6.	Куртка тёплая.
7.	Шапка тёплая.
8.	Рукавички или перчатки тёплые.
9.	Рукавицы брезентовые, перчатки для работы с верёвкой.
10.	Свитер тёплый.
11.	Накидка от дождя.
12.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).
13.	Рюкзак.
14.	Индивидуальная страховочная система.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Блокировка д.-10мм, 5м.
17.	Кольцо репшнур д. - 6мм.
18.	Каска.
19.	Приспособление для спуска, по перилам (восьмёрка).
20.	Приспособление для подъёма по перилам (жумар).
21.	Устройство для преодоления навесной переправы (трек, каталка).
22.	Компас.
23.	Спальник.
24.	Коврик.
25.	Мешок непромокаемый для личных вещей.
26.	Средства для подъёма по вертикальным перилам (Pantin, фирма petzl).

Таблица 2.

ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ.

№ п/п	Наименование
1.	Котлы.
2.	Топор.
3.	Нож.
4.	Часы ручные механические.
5.	Свечи стеариновые.
6.	Сухой спирт.
7.	Фляга для воды 1,5-2 л.
8.	Палатка 3-5 местная с непромокаемым тентом.
9.	Блокнот, ручка, линейка.
10.	Верёвка основная диаметром 10мм, 40м.
11.	Верёвка основная д-10мм, 50 - 60м.
12.	Верёвка основная д-10мм, 20-25м.
13.	Верёвка основная д-10мм, 30 м.
14.	Верёвка вспомогательная (репшнур) д-6мм, 40м.
15.	Карабины с муфтой.
16.	Система для транспортировки пострадавшего.
17.	Блок ролики.
18.	Петли двойные, д-10мм, 3-5м.
19.	Полотно для изготовления носилок.
20.	Медицинская аптечка.
21.	Ремонтный набор.
22.	Костровые принадлежности (троссик и т.д.) из металла.
23.	Фотоаппарат цифровой.
24.	Картографический материал.
25.	Курвиметр.
26.	Газовая горелка.
27.	Пила двуручка или цепная.Шант.
28.	Зажим жумар двойной

11.Список используемой литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
3. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Приказ №1199 Минспорттуризма России от «10» ноября 2010 года.
4. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2010-2013 года, утверждены приказом №95 Минспорттуризма России от «09» февраля 2010 года.
5. Устав МБУДО «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий» г. Брянска.
6. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели 2004 г.
7. Под ред. Ю.С. Константинова, автор И.И. Махов. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы, 2007 г.
8. Константинов Ю.С. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований, 2001 г.
9. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК, 2008 г. - 600 с., ил.
10. Кошельков С.А. «Обеспечение безопасности при проведении слетов и туристских соревнований учащихся» - М.: ЦДЮТ МО РФ, 1997.

Список литературы для педагогов

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Утверждено приказом Минспорта России от 17 марта 2015 г. №227, зарегистрировано в Минюсте России от 05 мая 2015 г. № 37145 (в редакции приказа от 28 сентября 2015 г. № 907).
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571
3. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2014-2017 год, утверждены приказом №781 Минспорта России от «18» сентября 2014 года.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России протокол №6 от 28.03.2015.
5. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе / А.А. Алексеев — Москва, 1998.
6. Байковский, Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
7. Балабанов, И. В. Узлы. / И. В.Балабанов – Москва, 1998
8. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова – Москва : Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002.352 с.
9. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванова. — Москва: ФиС, 1985.
- 10.Квартальнов, В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
- 11.Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш - Москва : «ФиС»,1990.
- 12.Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТМК МО РФ, 2000.
- 13.Константинов, Ю.С. Программа «Туристы-проводники» / Ю.С. Константинов. - Москва: ЦДЮТМК МО РФ, 2000 г.
- 14.Константинов, Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии: учебное пособие. / Ю.С. Константинов, Куликов В.М. — М., 1997.
- 15.Куликов, В. М. Походная туристская игротека. Сборник № 2. — Издание 2-е. — Москва : Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.
- 16.Курилова, В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.
- 17.Никишин, Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.
- 18.Сенин, В.С. Введение в туризм: учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – Москва: 1993.
- 19.Симаков, В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская

Россия, 1984. – 128 с., ил.

20. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.
21. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.
22. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — Москва: ФиС, 1989.

Список литературы для обучающихся

1. Антропов, К. Узлы / К. Антропов, М. Расторгуев – Москва : ЦДЮТур МО РФ, 1994.
2. Гонопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник.- Москва: ФиС,1987.
3. Коледа, С.Н. Выживание / С.Н. Коледа, П.Н. Драчев – Москва : Издательство «Лазурак»,1996.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. 2-е издание, переработанное и дополненное / А.А. Коструб– Москва : «Профиздат»,1990
5. Нурмиа В. Спортивное ориентирование / В. Нурмиа - Москва : «ФиС»,1967.
6. Рыжавский Г.А. Биваки / Г.А. Рыжавский – Москва : ЦДЮТур МО РФ, 1995.
7. «Энциклопедия туриста» - Москва: Большая Российская энциклопедия, 1993.
8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

Диагностический материал к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивный туризм»

1. Какие виды спортивного туризма ты знаешь? Назови.

2. Вещи, которые каждый участник похода берет для себя лично и только он ими пользуется, называются...

- А) личным снаряжением;
- Б) групповым снаряжением.

3. Что из перечисленного относится к личному снаряжению?

- А) рюкзак;
- Б) коврик;
- В) топор.

4. Что из перечисленного не относится к групповому снаряжению ?

- А) палатка;
- Б) спальный мешок;
- В) тент.

5. Бивак – это...

- А) туристский маршрут;
- Б) место размещения туристов для ночлега и отдыха;
- В) название туристского городка.

6. Назовите основные правила выбора места бивака.

- А) наличие ровной поляны;
- Б) наличие дров;
- В) наличие воды;
- Г) безопасность.

7. Назови должность ответственного за питание в походе? _____.

8. Виды страховочных систем





9. Определи вид костра по рисунку



- А) колодец;
- Б) нодья;
- В) звездный;
- В) шалаш.

10. Узел встречный относится к группе узлов:

- А) для связывания веревок
- Б) петлевые
- В) проводники

11. Перечисли виды дистанций в спортивном туризме:

12. Устройство используемое самостраховки при спуске по склону:

- А) Жумар;
- Б) Восьмёрка;
- В) Полиспаст.

13. Основные верёвки

это?: _____

14. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека – это ...

- А) Закаливание;
- Б) Гигиена.

15. Основой личной гигиены являются:

- А) соблюдение режима дня;
- Б) сон;
- В) уход за кожей и телом;
- Г) употребление в пищу сладкого.

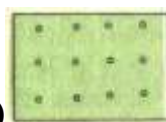
16. Карта – это

- А) это уменьшенное, обобщенное изображение поверхности Земли, показывающее расположенные на ней объекты или явления в определенной системе условных знаков;
- Б) это чертёж небольшого участка местности в крупном масштабе в условных знаках.

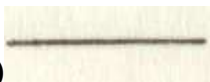
17. Что обозначает данный условный знак?



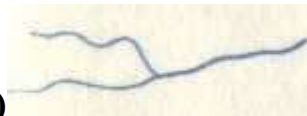
б)



В)



Г)



18. *Сторона горизонта противоположная юго-западу.*

- А) Северо-восток
- Б) Северо- запад
- В) Юго- восток

19. *Каким цветом обозначается на карте рельеф.*

- А) Синим
- Б) Зеленым
- В) Коричневым

20. *Что делать если вы натерли мозоль:*

- А) Выпить таблетку
- Б) Заклеить пластырем
- В) Ни чего не делать.