


Департамент образования администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «05» апреля 20 23 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда

Т.М. Минина
Приказ от «31» апреля 20 23 г. № 349



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Турист»**

Возраст учащихся: 10 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Текучев Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования
Бакеева Лариса Алескеровна,
старший методист

Волгоград, 2023

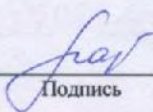
Авторы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист»: Текучев Владимир Михайлович, Бакеева Лариса Алескеровна

ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу)

ФИО педагога(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Текучев Владимир Михайлович

Председатель Малого педагогического совета


Подпись

(Л.А. Бакеева)
ФИО

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	62
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	64
2.2.	Условия реализации программы	64
2.3.	Формы аттестации	66
2.4.	Оценочные материалы	66
2.5.	Методические материалы	67
2.6.	Список литературы	69
	Приложение 1. Виды костров.	72
	Приложение 2. Виды узлов.	73
	Приложение 3. Тест «Топографические знаки»	74
	Приложение 4. Тест по ориентированию.	75
	Приложение 5. Нормативные требования ознакомительной туристско-спортивной подготовки	77
	Приложение 6. Нормативные требования базовой туристско-спортивной подготовки	78
	Приложение 7. Нормативные требования углубленной туристско-спортивной подготовки	79

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Турист» относится к туристско-краеведческой направленности, поскольку ориентирована на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности, за счет непрерывного учебно-тренировочного, соревновательного процесса освоения технических и тактических приемов спортивного туризма.

Актуальность программы заключается в том, что туристический поход сочетает в себе активный здоровый отдых, обучает навыкам выживания в окружающей среде, оказанию доврачебной помощи в чрезвычайных ситуациях, что ставит его в ряд наиболее эффективных средств комплексного воспитания подрастающего поколения. Данная программа направлена на формирование патриотических и гражданских качеств личности, утверждает здоровый образ жизни, являясь при этом также эффективным средством профилактики и преодоления девиантного поведения подростков. По доступности и эффективности, эмоциональному воздействию активному туризму нет равных. В походах закаляется воля, формируется характер, укрепляется физическая сила, воспитывается трудолюбие и приобретаются навыки самообслуживания и взаимопомощи.

Необходимо отметить, что туристическая деятельность помогает ребёнку освоить не только внешнюю, социальную сферу, но и внутреннюю сферу, сферу своей личности, своего «Я». В процессе туристской деятельности ребёнок включается в деятельность и общение, осознаёт и удовлетворяет свои творческие (креативные), когнитивные (познавательные), коммуникативные, профориентационные, досуговые, физические, эстетические и другие потребности, осваивает различные социальные роли. В результате он находит своё место, самоидентифицируется в различных группах – социальных, профессиональных, культурных, этнических и других.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в рамках одной программы проводится работа по нескольким направлениям: спортивный туризм, спортивное ориентирование, туристские навыки, туризм и краеведение.

Туристский поход начинается с обозначения целей и задач похода, с подробного обсуждения техники безопасности при подготовке и проведении похода. Для того чтобы совершить однодневный поход требуется усвоить

начальные туристские навыки, которые помогают провести поход с удовольствием и вернуться домой с положительными эмоциями.

Изучение основ спортивного ориентирования помогает развитию пространственного воображения, формирует навыки выживания в трудных условиях. Изучение в теории и на практике способов ориентирования на местности без использования карты и компаса способствует развитию у ребенка навыка принимать решение в нестандартной ситуации, чувства ответственности, фантазии.

В разделе «Туристские навыки» основное внимание уделяется разбору туристских походов различных направлений (пеший, водный, лыжный, спелео и т. д.). В каждом походе и при подготовке к нему учащимся требуется выполнять определенные обязанности: составлять раскладку, готовить туристский инвентарь, дежурить по лагерю, дежурить по костру и т. п. Каждая из этих обязанностей подразумевает владение определенными умениями и навыками, формированию и отработке которых и уделяется время на занятиях.

Отличительные особенности программы

Программа концентрирует усилия образовательно-воспитательного процесса в трех основных направлениях:

- физическое воспитание и образования средствами спортивного туризма (туристского многоборья);

- формирование всесторонне образованной и развитой личности средствами туристско-краеведческой (в том числе экологической направленности) и исследовательской деятельностью;

- развитие самостоятельности в объединении средствами развития инициативности, творческого потенциала, ответственности, целеустремленности и самовыражения личности у воспитанников на реализации общественно ценных и лично значимых целей.

Концепция программы основана на подсистеме концентрического освоения окружающей действительности. Согласно которой познание окружающей действительности проходит три этапа: ознакомление, изучение и изучение с элементами исследования. Причем на последнем этапе исследование с элементами исследований предусматривает не абстрактное созерцание, на непосредственное соприкосновение учащихся с окружающей действительностью. Программой предусматривается выполнение учащимися творческих исследовательских заданий различного уровня сложности. От групповых (звеньевых) заданий, выполняемых под непосредственным руководством и контролем педагога. До индивидуальных творческих заданий, выполняемых воспитанниками самостоятельно, с педагогическим контролем по итогам деятельности.

Для эффективного усвоения учебного материала курса, программа предусматривает выполнение практических работ в учебно-тренировочных походах, учебно-тренировочных сборах, проводимых преимущественно на местности в непосредственном контакте с природной средой.

Сочетание теоретического и практического курса данной программы обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что, несомненно, способствует творческому и интеллектуальному развитию учащихся.

Адресат программы

Учащиеся 10-18 лет, проявляющие интерес к занятиям спортивным туризмом, мотивированные на развитие физических качеств, участие в спортивных соревнованиях, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Максимальное количество человек в группе 17 человек, минимальное - 15 человек.

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями, происходящими в сфере самосознания, которые имеют базовое основополагающее значение для всего последующего развития и становления подростка как личности.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками. Оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются предпосылки для идентификации ценностного и деятельностного освоения действительности.

Спортивно-туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности подростка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Продолжительность образовательного процесса – 648 академических часов: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 ч, 3 год обучения – 216 ч, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы – 3 года.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество академических часов в год – 216 часов.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовывать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы постоянный.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, большую часть программы составляют практические занятия, специальная физическая подготовка и общефизическая подготовка, накопление соревновательного и походного опыта, в практическую часть входят элементы скалолазания и спортивного ориентирования. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Все полученные знания, умения, навыки проверяются в автономном существовании группы – в походах, на соревнованиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

Предметные задачи:

- овладеть основными туристско-спортивными: техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными умениями, навыками и знаниями по пешеходному туризму;
- совершенствовать общую физическую, туристско-спортивную и тактико-техническую подготовку учащихся;
- сформировать модель безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- обучать навыками эколого-туристского поведения и действия на окружающую среду;

- способствовать профессиональной ориентации в подготовке учащегося (инструктор школьного туризма, судья по спорту, спортсмен-инструктор, стажер-спасатель);

- сформировать умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

- сформировать умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления.

Личностные задачи:

- сформировать ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в области личной безопасности;

- сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе различных видов деятельности;

- сформировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные задачи:

- сформировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- сформировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий;

- сформировать умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;

- сформировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

1.3. Содержание программы

Учебный план - 1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
I модуль (сентябрь-декабрь)					
1.	Основы туристской подготовки	90	44	46	
1.1.	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2	-	Опрос
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-	Опрос

1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4	Опрос
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	6	6	Опрос
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	12	6	6	Опрос
1.6.	Питание в туристском походе	6	4	2	Опрос
1.7.	Туристские должности в группе	12	6	6	Опрос
1.8.	Организация передвижения в походе, преодоление препятствий	10	4	6	Опрос
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на занятиях	10	4	6	Опрос
1.10.	Подведение итогов похода	10	4	6	Опрос
1.11.	Туристские слеты и соревнования	8	4	4	Опрос
2.	Топография и ориентирование	60	30	30	
2.1.	Понятие о топографической и спортивной карте	12	6	6	Тесты
	Итого по I модулю:	102	50	52	
II модуль (январь-май)					
2.2.	Условные знаки	8	4	4	Тесты
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта, азимут	8	4	4	Тесты
2.4.	Компас. Работа с компасом	8	4	4	Тесты
2.5.	Измерение расстояний	8	4	4	Тесты
2.6.	Способы ориентирования	8	4	4	Тесты
2.7.	Действия в случае потери ориентировки	8	4	4	Тесты
3.	Краеведение	20	14	6	
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	Опрос
3.2.	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи	4	4	-	Опрос
3.3.	Изучение района путешествия	4	4	-	Опрос
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	8	4	4	Опрос
4.	Основы гигиены	20	12	8	
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	8	4	4	Опрос
4.2.	Походная медицинская аптечка	4	4	-	Опрос
4.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	8	4	4	Опрос
5.	Общая и специальная	26	14	12	

	физическая подготовка				
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	4	4	-	Опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	6	2	4	Опрос
5.3.	Общая физическая подготовка	8	4	4	Соревнование
5.4.	Специальная физическая подготовка	8	4	4	Соревнование
	Итого по II модулю:	114	64	50	
	Итого по учебному году:	216	114	102	

Учебный план - 2-й год обучения

№ n/n	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
I модуль (сентябрь-декабрь)					
1.	Основы туристской подготовки	10	6	4	
1.1.	Спортивный туризм, история развития	4	2	2	Опрос
1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму	2	2	-	Опрос
1.3.	Воспитательная роль туристского многоборья	4	2	2	Опрос
2.	Туристская топография и ориентирование на местности				
2.1.	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	8	4	4	Тесты
2.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт	8	4	4	Тесты
2.3.	Изображение рельефа на картах	8	4	4	Опрос
2.4.	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	10	4	6	Тесты
2.5.	Измерение расстояний и азимутов на местности	10	4	6	Тесты
2.6.	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	8	4	4	Тесты
2.7.	Виды ориентирования на местности	8	4	4	Тесты
2.8.	Техника ориентирования на местности	10	4	6	Тесты

2.9.	Ориентирование в спортивном походе	10	4	6	Тесты
2.10.	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	8	4	4	Тесты
2.11.	Топографическая съемка местности	4	2	2	Тесты
	Итого по I модулю:	102	48	54	
II модуль (январь-май)					
3.	Организация туристского быта в полевых условиях	24	12	12	
3.1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме	6	2	4	Опрос
3.2.	Биваки. Организация бивачных работ	6	2	4	Опрос
3.3.	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	4	2	2	Опрос
3.4.	Питание в спортивных походах	4	2	2	Опрос
3.5.	Режим дня туриста, спортсмена	2	2	-	Опрос
3.6.	Общественно полезная работа в походе	2	2	-	Опрос
4.	Краеведение	20	10	10	
4.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	Опрос
4.2.	Туристские возможности родного края	4	2	2	Опрос
4.3.	Экскурсионные объекты родного края, музеи	4	2	2	Опрос
4.4.	Краеведческие наблюдения в походе	4	2	2	Опрос
4.5.	Охрана окружающей среды туристами	4	2	2	Опрос
5.	Основы медико-санитарной подготовки	22	16	6	
5.1.	Личная гигиена туристов	4	2	2	Опрос
5.2.	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах	4	2	2	Опрос
5.3.	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	2	-	Опрос
5.4.	Основы анатомического строения человека	2	2	-	Опрос
5.5.	Транспортировка пострадавшего	4	2	2	Опрос
5.6.	Основные приемы само массажа	2	2	-	Опрос
5.7.	Врачебный контроль и	2	2	-	Опрос

	самоконтроль				
5.8.	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	2	2	-	Опрос
6.	Обеспечение безопасности	14	8	6	
6.1.	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	4	2	2	Опрос
6.2.	Правила безопасности при занятиях спортом	4	2	2	Опрос
6.3.	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	4	2	2	Опрос
6.4.	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	2	2	-	Опрос
7.	Спортивные походы (пеший туризм)	16	10	6	
7.1.	Подготовка к спортивному походу	6	2	4	Опрос
7.2.	Привалы и ночлеги	4	2	2	Опрос
7.3.	Техника и тактика в некатегорийных походах	2	2	-	Опрос
7.4.	Режим походного дня	2	2	-	Опрос
7.5.	Подведение итогов похода	2	2	-	Опрос
8.	Общая и специальная физическая подготовка	14	6	8	
8.1.	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	2	-	Опрос
8.2.	Общая физическая подготовка	6	2	4	Соревнование
8.3.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Соревнование
9.	Прием контрольных нормативов	4	-	4	Соревнование
	Итого по II модулю:	114	62	52	
	Итого по учебному году:	216	110	106	

Учебный план - 3-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
I модуль (сентябрь-декабрь)					
1.	Основы туристско-спортивной подготовки	14	8	6	
1.1.	Туристское многоборье, история развития	4	2	2	Опрос

1.2.	Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)	6	4	2	Опрос
1.3.	Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме	4	2	2	Опрос
2.	Туристская топография и ориентирование на местности	34	16	18	
2.1.	Основы топографии и картографии	4	2	2	Тесты
2.2.	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	6	2	4	Тесты
2.3.	Техника и тактика ориентирования на местности	8	4	4	Тесты
2.4.	Техника ориентирования в походах	8	4	4	Тесты
2.5.	Топографическая съемка местности	8	4	4	Тесты
3.	Организация туристского быта в полевых условиях	34	18	16	
3.1.	Должностное самоуправление в спортивном туризме	8	4	4	Опрос
3.2.	Снаряжение для спортивных походов и соревнований	8	4	4	Опрос
3.3.	Питание в спортивных походах	6	4	2	Опрос
3.4.	Режим дня туриста, спортсмена	6	2	4	Опрос
3.5.	Организация туристского быта	6	4	2	Опрос
4.	Краеведение	20	10	10	
4.1.	Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях	4	2	2	Опрос
4.2.	Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе	4	2	2	Опрос
4.3.	Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае	4	2	2	Опрос
4.4.	Общественно полезная работа в походе	4	2	2	Опрос
4.5.	Топонимика родного края	4	2	2	Опрос
	Итого по I модулю:	102	52	50	
II модуль (январь-май)					
5.	Основы медико-санитарной подготовки	30	10	20	
5.1.	Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм	8	4	4	Опрос
5.2.	Основы анатомического строения человека	4	-	4	Опрос
5.3.	Транспортировка пострадавшего	8	-	8	Опрос
5.4.	Техника самомассажа и массажа	6	6	-	Опрос

5.5.	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	4	-	4	Опрос
6.	Обеспечение безопасности	26	12	14	
6.1.	Безопасность в спортивном туризме	12	6	6	Опрос
6.2.	Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях	14	6	8	Опрос
7.	Спортивные походы (пеший туризм)	36	24	12	
7.1.	Подготовка к спортивным походам (экспедициям)	10	4	6	Опрос
7.2.	Привалы и ночлеги	10	4	6	Опрос
7.3.	Техника и тактика в некатегорийных походах	8	8	-	Опрос
7.4.	Режим походного дня	4	4	-	Опрос
7.5.	Подведение итогов похода	4	4	-	Опрос
8.	Общая и специальная физическая подготовка	16	4	12	
8.1.	Общая физическая подготовка	8	2	6	Соревнование
8.2.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Соревнование
9.	Прием контрольных нормативов	6	2	4	Соревнование
	Итого по II модулю:	114	52	62	
	Итого по учебному году:	216	104	112	

Содержание учебного плана

1-й год обучения

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия, история развития туризма

Теория: Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Знаменитые русские путешественники и их роль. История развития туризма в России. Организация физической культуры, спорта и туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии спорта и детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм, конный и др. Характеристика каждого вида туризма. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм.

Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье) и спортивному ориентированию.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

1.2. Воспитательная роль туризма

Теория: Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе, формирование навыков здорового образа жизни.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивно-туристского коллектива (команды).

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

1.3. Личное и групповое туристское снаряжение

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Практические занятия в помещении. Укладка рюкзаков, личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между участниками учебно-тренировочного (спортивного некатегорийного) похода.

Форма контроля: опрос.

1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

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

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

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

Установка палаток различных типов и модификаций. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения туриста в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Правила безопасной работы с топором и пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов в походных условиях.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

Правила организации купания в туристском походе.

Практические занятия на местности. Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

Форма контроля: опрос.

1.5. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Определение цели, задач и выбор района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Практические занятия в помещении. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

Форма контроля: опрос.

1.6. Питание в туристском походе

Теория: Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсмена-туриста.

Варианты организации питания в однодневном походе: с перекусом (бутерброды) и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

Практические занятия в помещении. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Форма контроля: опрос.

1.7. Туристские должности в группе

Теория: Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, хронометрист, летописец (ответственный за ведение дневника группы), проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, топограф, метеоролог, фотограф, оператор видеокамеры, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т. д.

Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды, уборка лагеря и палаток). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т. д.

Практические занятия на местности. Выполнение обязанностей по должностям (игровые тренинги) в период подготовки, во время проведения и подведения итогов похода.

Форма контроля: опрос.

1.8. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение туристской группы по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через кустарники, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия на местности. Отработка движения группы колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по

дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Форма контроля: опрос.

1.9. Техника безопасности в туристских походах и на занятиях

Теория: Дисциплина в походе и на практических занятиях - основа безопасности. Соблюдение мер безопасности при проведении занятий в помещении, на местности (улице). Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки и взаимопомощь. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов, их назначение, техника вязания. Правила поведения туристов в населенном пункте. Взаимоотношения туристов с местным населением.

Практические занятия на местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Форма контроля: опрос.

1.10. Подведение итогов похода

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы (должностям).

Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе, иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Выполнение творческих работ участниками похода. Составление отчета для организации, давшей краеведческое задание.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Подготовка экспонатов для школьного музея, учебных кабинетов. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление документов для получения значков и присвоения спортивных разрядов участникам.

Практические занятия в помещении. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Форма контроля: опрос.

1.11. Туристские слеты и соревнования

Теория: Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и

награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, технических и краеведческих этапах, их зависимость от сложности и уровня подготовки участников туристских соревнований. Личное и командное, туристское и специальное снаряжение участников. Соблюдение участниками соревнований мер безопасности при участии в туристских слетах и соревнованиях.

Практические занятия на местности. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

Форма контроля: опрос.

2. Топография и ориентирование

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте

Теория: Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки спортивных туристских маршрутов и для ориентирования в походе.

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт.

Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

Форма контроля: тесты.

2.2. Условные знаки

Теория: Понятие о топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и внесматштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельеф». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полу горизонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезом вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия в помещении. Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт.

Практические занятия на местности. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

Форма контроля: тесты.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта, азимут

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»).

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия в помещении. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Форма контроля: тесты.

2.4. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным компасом.

Практические занятия на местности. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая

засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Форма контроля: тесты.

2.5. Измерение расстояний

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага. Таблица переводов пар шагов в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия на местности. Измерение своего среднего шага (пары шагов), построение графиков перевод пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Определение пройденного туристом расстояния по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер с картами различного масштаба.

Форма контроля: тесты.

2.6. Способы ориентирования

Теория: Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения при ориентировании.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиску на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

Форма контроля: тесты.

2.7. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия на местности. Упражнения по определению азимута движения в солнечные дни по теням от предметов, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

Форма контроля: тесты.

3. Краеведение

3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Форма контроля: опрос.

3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов. Краеведческие музеи

Теория: Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края (краеведческие и мемориальные, народные и школьные). Экскурсии на предприятия, на стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

3.3. Изучение района путешествия

Теория: Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе

Теория: Краеведческая работа - один из видов общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологические исследования. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников природы, истории и культуры.

Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч.

Практические занятия в помещении. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

Форма контроля: опрос.

4. Основы гигиены

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Теория: Понятие о гигиене. Соблюдение гигиенических норм при занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся спортом и туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная, баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания организма, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к

простудным заболеваниями. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Здоровый образ жизни.

Практические занятия в помещении. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

Форма контроля: опрос.

4.2. Походная медицинская аптечка

Теория: Комплектование медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Лечебные травы и растения.

Личная аптечка первой медицинской помощи туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия на местности. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Форма контроля: опрос.

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая.

Влияние физических упражнений различной направленности на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий физической культурой, спортом и туризмом.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом и туризмом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Оздоровительный и реабилитационный туризм.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля.

Форма контроля: опрос.

5.3. Общая физическая подготовка

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Индивидуальные ежедневные занятия физической культурой членов группы.

Практические занятия в помещении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Форма контроля: соревнование.

5.4. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - адаптация организма туриста к походным нагрузкам и условиям. Привыкание к нагрузкам (выносливость): постепенность, систематичность, использование для этого разнообразных средств и упражнений. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия в помещении. Упражнения на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма контроля: соревнование.

Содержание учебного плана

2-й год обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Спортивный туризм, история развития

Теория: Спортивный туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Спортивные походы. Выдающиеся отечественные туристы-спортсмены и их роль в развитии российского туризма. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Туристские походы и путешествия. Понятия «туристское многоборье», «спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

Практические занятия в помещении. Планирование деятельности объединения в учебном году (в форме КТД - коллективного творческого дела). Конкретизация целей и задач на годовой цикл. Сто путей - сто дорог (знакомство с фото-, слайд - видеоматериалами и отчетами туристско-краеведческих походов и экспедиций, спортивно-туристских соревнований).

Форма контроля: опрос.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье)

Теория: Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися. Права и обязанности участников спортивных походов и путешествий. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (некатегорийные и категорийные спортивные походы и массовые разряды по туристскому многоборью).

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

1.3. Воспитательная роль туристского многоборья

Теория: Спортивный туризм (туристское многоборье) - составная часть физической культуры и спорта. Роль физической культуры, спорта и туризма в воспитании и формировании разносторонне развитой личности. Перспективы профессиональной дальнейшей деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения до профессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпинист-высотник, фотограф, видео оператор, повар, педагог, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

Практические занятия в помещении. Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе - команде, походной группе. Правила хорошего тона. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками (тренинги, ролевые игры).

Форма контроля: опрос.

2. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт

Теория: План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Возраст карт. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты

по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

Практические занятия в помещении. Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Развивающие игры - сбор карт из мозаики, кубиков, кроссворды, определение возраста карты (по году издания, корректировке, съемке местности) и т. п. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

Форма контроля: тесты.

2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт

Теория: Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и условных немасштабных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении условных различных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Практические занятия в помещении. Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры (в форме КВН).

Практические занятия на местности. Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках.

Форма контроля: тесты.

2.3. Изображение рельефа на картах

Теория: Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности - рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Практические занятия в помещении. Просмотр диафильмов, видеосюжетов, учебных кинофильмов о формах земной поверхности. Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекции холма, ямы по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности. Определение крутизны склона по карте.

Практические занятия на местности. Измерение на местности различных форм рельефа - холм, яма, овраг. Инструментальное определение

относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

Форма контроля: опрос.

2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение

Теория: Устройство компаса. Типы компасов. Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас. Правила обращения и работы с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный, магнитный, обратный. Магнитное склонение.

Практические занятия в помещении. Техника выполнения засечек компасом. Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

Практические занятия на местности. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Работа с компасом в школьном дворе, походе, на соревнованиях. Формирование навыков работы с компасом.

Форма контроля: тесты.

2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Масштабы карт. Измерение расстояний курвиметром, линейкой и с использованием нитки. Таблица переводов пар шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения на дистанциях соревнований и в походах.

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту. Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности.

Практические занятия на местности. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на глазомер. Определение расстояний до недоступных предметов.

Измерение азимутов на местности (в лесу, на поляне, полигоне). Движение по азимуту в лесу, на пересеченной местности; прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

Форма контроля: тесты.

2.6. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Теория: Правила и условия организации и проведения спортивных соревнований по ориентированию на местности. Права и обязанности спортсменов - ориентировщиков, участников соревнований по ориентированию на местности. Правила соревнований, основные разделы. Положение о соревнованиях. Условия соревнований. Легенды КП. Оборудование КП. Контролер КП, его задачи и функции. Преследование и сотрудничество на дистанции. Старт и финиш соревнований. Права и обязанности судей соревнований. Неспортивное поведение. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Карточка и карта участника, необходимость их сохранности. Действия участника соревнований при потере карточки или карты.

Практические занятия в помещении. Формирование навыков проверки соответствия карты, получаемой на старте, своей возрастной (половой) группе, соответствия количества КП на карте и в легенде. Работа спортсмена - ориентировщика на старте и финише. Навыки переноса легенд КП в карточку участника. Разбор различных вариантов нарушений правил соревнований и возможных вариантов последствий (решение судей о дисквалификации, снятии с дистанции, незачет отметки КП).

Форма контроля: тесты.

2.7. Виды ориентирования на местности

Теория: Виды туристского ориентирования и их отличия. Способы скоростной отметки на КП: компостерные, карандашные, прокол иголкой - на различных дистанциях. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

Практические занятия на местности. Овладение навыком скоростной отметки на КП. Отметка на маркированной трассе. Игра-соревнование «Отметься на КП» на местности, в речной пойме, на берегу реки, на склонах оврага (балки). Формирование скоростных качеств, выносливости.

Ориентирование по легенде. Чтение легенды и движение по легенде в парке или лесу. Отслеживание указанных в легенде объектов, расстояний и азимутов. Движение по легенде индивидуально и парами.

Маркированный маршрут. Требования к отметке на КП и рубеже. Туристское ориентирование на маркированной трассе. Индивидуальное прохождение дистанции.

Обозначенный маршрут. Требования к участникам соревнований на обозначенном маршруте. Условия соревнований туристского ориентирования на обозначенном маршруте. Прохождение дистанции группами или индивидуально.

Ориентирование по выбору. Условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Определение победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути и количества КП. Контроль за временем нахождения на дистанции ориентирования. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование в заданном направлении. Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении. Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение дистанции.

Ориентирование на местности по азимуту. Направляющий, контролирующий участники; правила построения цепочки при движении группы по азимуту. Отслеживание расстояний и азимутов при движении. Индивидуальное, парное или командное прохождение дистанции.

Форма контроля: тесты.

2.8. Техника ориентирования на местности

Теория: Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование в пойме речной долины, в лесу, в поле, в степи и в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Выбор вариантов пути движения до КП и определение оптимального маршрута движения. «Тормозящие» (рубежные) объекты на пути движения вовремя ориентирования. Протокол движения.

Практические занятия в помещении. Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на

карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

Практические занятия на местности. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Определение точек стояния (местонахождения на карте и местности).

Форма контроля: тесты.

2.9. Ориентирование в спортивном походе

Теория: Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Ориентирование по рельефу, гидросистеме, масштабным объектам. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте. Просмотр видеофильмов. Разведчик и хронометрист походной группы. Штурман туристской группы.

Практические занятия в помещении. Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов). Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Практические занятия на местности. Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной долине. Движение на различных участках местности, ландшафтах. Ориентирование в лесных массивах и речных долинах.

Форма контроля: тесты.

2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов

Теория: Понятия «аварийная ситуация», «потеря ориентировки». Алгоритм действий спортсмена, команды в случае потери ориентировки на местности, потери карты, компаса, выхода за границы полигона, за карту. Соблюдение безопасности при ориентировании на местности. Понятие «граница полигона». Линейные границы полигонов. Определение границы полигона на карте, по времени движения. Легенды границ полигона. Действия спортсмена при выходе из карты, на границу полигона.

Практические занятия в помещении. Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Определение на картах тормозящих ориентиров при подходе к границам полигонов. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

Практические занятия на местности. Отработка навыков анализа маршрута движения, а также планирования пути возвращения в карту при выходе за ее границы (границы полигона).

Форма контроля: тесты.

2.11. Топографическая съемка местности

Теория: Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности: площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

Практические занятия в помещении. Знакомство с результатами глазомерной маршрутной съемки местности. Знакомство с необходимым для работы в поле снаряжением и оборудованием.

Форма контроля: тесты.

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме

Теория: Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы.

Межличностные взаимоотношения в походной группе и спортивной команде. Принцип «все за одного и один за всех» в туристском коллективе. Уважение туристами друг друга. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видео оператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культ. организатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Основные краеведческие должности и их функции: ботаник, историк, метеоролог, археолог, этнограф, географ-экономист, геолог, гидролог, зоолог, орнитолог и др. Основные спортивные должности (роли) и их функции: направляющий (лидирующий), замыкающий, капитан команды (связки), штурман команды, страхующий, наблюдатель и др. Основные дежурные должности (роли) и их функции, обязанности: дежурный командир, дежурный по лагерю, дежурный проводник, дежурный хронометрист, дежурный костровой, дежурный по кухне, дежурный по палатке, разведчик и др. Инициативность, творчество, самостоятельность, принципиальность, открытость, гласность и демократичность - залог успеха в спортивном самодеятельном туризме. Необходимость единоначалия в

спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры. Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету. Доброжелательное обсуждение (анализ) умений и навыков выполнения участниками туристской походной группы, команды туристского многоборья своих должностных (ролевых) обязанностей (функций).

Практические занятия на местности. Выполнение должностных обязанностей в туристском походе, на соревнованиях (в лагере и на дистанции).

Форма контроля: опрос.

3.2. Биваки. Организация бивачных работ

Теория: Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ на берегу реки, в горах, в лесу, в степной полосе. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Распределение капитаном (командиром) объема работ между участниками туристской группы при оборудовании бивака. Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия в помещении. Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Определение рейтинга биваков по предъявляемым к ним требованиям (наличие дров, источников питьевой воды, эстетичность, безопасность, экология и пр.). Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепа, стружка, береста и т. д.).

Практические занятия на местности. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

Форма контроля: опрос.

3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное

Теория: Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования

к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных (летних, в межсезонье, зимних) и лыжных путешествий. Типы спальных мешков, их преимущества и недостатки. Типы рюкзаков, их преимущества и недостатки. Правила размещения снаряжения в рюкзаке, соблюдение норм гигиены и герметичности упаковки. Одежда и обувь для пешего и лыжного туризма и выходов в межсезонье. Типы лыж, лыжных палок, ботинок, их преимущества и недостатки. Предметы личной гигиены. Личная посуда туриста и требования к ней. Личный ремонтный набор и индивидуальная аптечка. Требования по подготовке, ремонту и сушке личного снаряжения, и уходу за ним.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки конструкции, весовых характеристик, вместимости и других параметров. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Оборудование и снаряжение для краеведческих наблюдений и исследований.

Практические занятия в помещении. Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак. Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Игра «Соберемся в поход».

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

Форма контроля: опрос.

3.4. Питание в спортивных походах

Теория: Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

Практические занятия в помещении. Составление меню на 2—3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Сервировка стола для перекуса.

Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Практические занятия на местности. Приготовление пищи. Организация перекуса. Сервировка походного стола. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

Форма контроля: опрос.

3.5. Режим дня туриста, спортсмена

Теория: Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня в туристском походе, исходя из вида туризма и сезона года (продолжительности светового дня, температурного режима и пр.). Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена тур. многоборья) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

3.6. Общественно полезная работа в походе

Теория: Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Подкормка птиц, зверей, рыб. Сооружение кормушек и огораживание муравейников. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута. Выполнение в походе или на соревнованиях заданий научных, исследовательских, музейных и других учреждений. Наглядная агитация в походе, в своей школе, рассказывающая о значении туризма и спорта в жизни человека и его воспитании, формировании жизненно необходимых навыков.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

4. Краеведение

4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория: Типичные ландшафты родного края. Климат, гидрология: реки, озера и родники. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма. История своего населенного пункта.

Практические занятия в помещении. Знакомство с картами своего края, населенного пункта, учебных полигонов. «Путешествие» по карте своего населенного пункта, района. Проведение краеведческих викторин.

Практические занятия на местности. Встречи с интересными людьми, туристами и спортсменами-многоборцами на городских соревнованиях, праздниках, Днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

Форма контроля: опрос.

4.2. Туристские возможности родного края

Теория: Интересные районы и туристские маршруты родного края для проведения спортивных туристских походов. Понятия «рекреация», «рекреационные ресурсы». Маршруты выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Места отдыха жителей населенного пункта, базы и дома отдыха, туристские базы. Пешеходные и лыжные маршруты. Топонимика края.

Практические занятия в помещении. Сбор сведений о литературе по краеведению, географии и истории края в библиотеке школы, населенного пункта, Центре туризма. Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочный поход по одному из маршрутов. Выявление новых интересных объектов на маршруте. Знакомство с туристской базой, домом отдыха края (выезд на учебные сборы в каникулы, выходные или праздничные дни). Выяснение у местных жителей происхождения названий географических и исторических объектов своего края.

Форма контроля: опрос.

4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи

Теория: Понятие «экскурсионный объект». Памятники природы, истории и культуры, музеи и усадьбы родного края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи, археологические и геологические объекты родного края.

Практические занятия в помещении. Оформление по образцу (плану) паспорта экскурсионного объекта, составление краткой характеристики экспонатов и экспозиций школьного музея. Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

Практические занятия на местности. Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Описание и

паспортизация маршрута выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

Форма контроля: опрос.

4.4. Краеведческие наблюдения в походе

Теория: Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Цели и задачи краеведческих наблюдений в походе. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Описание и изучение по плану краеведческих объектов: ландшафтных, природных, гидрологических, историко-архитектурных, экологических. Журналы наблюдений за состоянием атмосферы, водоемов и водотоков, краеведческих наблюдений. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

Практические занятия в помещении. Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта. Знакомство с устройством, назначением и работой приборов для выполнения ландшафтных, геологических, зоологических, орнитологических, ботанических, экологических, метеорологических и гидрологических наблюдений. Ведение журналов гидролога, метеоролога, краеведа-историка, краеведа-ботаника, краеведа-эколога, краеведа-географа. Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой. Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

Практические занятия на местности. Выполнение краеведческих наблюдений в соответствии с распределением должностных (ролевых) краеведческих обязанностей в походе по стандартному плану. Описание по плану природных объектов: источника, реки, геологического обнажения, муравейника, памятника истории или архитектуры, естественного препятствия в туристском походе и способов (вариантов) его обхода (преодоления). Заполнение паспорта экскурсионного объекта на туристском маршруте. Рисовка схемы преодоления (обхода) естественного препятствия.

Форма контроля: опрос.

4.5. Охрана окружающей среды туристами

Теория: Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Карты, отражающие экологическую обстановку (радиоактивное загрязнение). Экологическая работа туристов в походе. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в

походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

Практические занятия в помещении. Определение экологической обстановки по маршруту туристской группы (Рязанская, Курская, Брянская или Свердловская область) по картам радиационного загрязнения. Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона. Знакомство с приборами для измерения уровня радиационного фона, содержания нитратов, пестицидов в продуктах питания.

Практические занятия на местности. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах. Работа с дозиметром на туристском маршруте (полигоне).

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности. Описание геологического обнажения (профиля). Определение полезных ископаемых, горных пород. Съемка местности.

Форма контроля: опрос.

5. Основы медико-санитарной подготовки

5.1. Личная гигиена туристов

Теория: Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению их туристом, спортсменом. Режим дня при занятии спортом и туризмом. Гигиена труда и физических упражнений. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий физическими упражнениями, баня (сауна). Соблюдение личной гигиены в бассейне. Режим питания. Питьевой режим в туристском походе и на соревнованиях.

Практические занятия в помещении. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви для тренировок, походов. Соблюдение питьевого режима во время организации тренировок в помещении. Ведение дневника наблюдений за выполнением режима дня туриста-спортсмена.

Практические занятия на местности. Комплекс упражнений и игр в воде. Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

Форма контроля: опрос.

5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах

Теория: Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к

заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Солнечные процедуры. Значение хождения босиком по песку, гальке. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания (ягод и фруктов, меда, чеснока, лука и пр.). Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

Практические занятия в помещении. Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потертостей.

Практические занятия на местности. Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

Форма контроля: опрос.

5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов

Теория: Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов: перевязочные, дезинфицирующие, кровоостанавливающие, обезболивающие, желудочные, сердечные, гипертонические и пр. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной помощи для походов выходного дня и спортивных многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

5.4. Основы анатомического строения человека

Теория: Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование, укрепление здоровья. Внешнее и внутреннее строение человека. Скелет человека. Мышцы (строение, функционирование, укрепление и развитие). Системы органов. Система дыхания, пищеварения, нервная, кровеносная и др. Объем легких. Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Органы зрения и чувств. Основные параметры человеческого организма: рост, вес, температура тела, давление, частота пульса и пр.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

5.5. Транспортировка пострадавшего

Теория: Способы транспортировки пострадавшего и требования к ней. Действия сопровождающего при транспортировке пострадавшего. Требования к средствам для транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортных средств из подручных материалов.

Практические занятия в помещении. Изготовление транспортных средств из подручных материалов. Изготовление носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши.

Практические занятия на местности. Изготовление на соревнованиях носилок для транспортировки пострадавшего из штормовок (ветровок), вязка носилок из вспомогательной веревки и жердей. Изготовление волокуши. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

Форма контроля: опрос.

5.6. Основные приемы само массажа

Теория: Само массаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик само массажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

5.7. Врачебный контроль и самоконтроль

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма, к выполнению физических упражнений. Оздоровительные формы туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятия «спортивная форма», «утомление», «перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

5.8. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Теория: Составление психолого-педагогического портрета занимающихся (черты характера, способности, предрасположенность к профессиональному выбору, таланты и психологическая совместимость). Психолого-педагогическое тестирование воспитанников (интересы и склонности, темперамент, взаимоотношения в семье и коллективе, определение

коэффициента интеллектуальных способностей). Физиолого-функциональная диагностика и тестирование.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

6. Обеспечение безопасности

6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях

Теория: Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай). Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в спортивной туристской группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке, разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

Практические занятия в помещении. Тренинги по межличностному общению. Формирование навыков обращения с колюще-режущими предметами, легковоспламеняющимися предметами и жидкостями.

Практические занятия на местности. Соблюдение правил разведения костров, пользования кемпинг газом. Соблюдение правил безопасности при работе с пилой и топором при заготовке, разделке дров для костра.

Форма контроля: опрос.

6.2. Правила безопасности при занятиях спортом

Теория: Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Соблюдение требований безопасности при выполнении различных видов физических упражнений. Требования безопасности при использовании различных спортивных снарядов, туристского снаряжения. Требования безопасности при тренировках и занятиях на местности. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований.

Практические занятия в помещении. Ознакомление с правилами безопасности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

Практические занятия на местности. Ознакомление с правилами соблюдения безопасности при движении по дистанции соревнований, на технических этапах, этапах ориентирования, при работе на склонах, в опасных местах (площадках).

Форма контроля: опрос.

6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)

Теория: Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Определение направления выхода к ближайшему КП (техническому этапу), выход на финиш при травмировании участника. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природно-климатических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления угрозы селя, лавинно опасности, пожара, наводнения. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, оставших на маршруте.

Практические занятия на местности. Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

Форма контроля: опрос.

6.4. Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте

Теория: Правила поведения при посещении культурно-зрелищных учреждений, музеев, стадионов, спортивных сооружений, плавательных бассейнов. Правила посадки и высадки из общественного транспорта с рюкзаками, лыжами. Правила взаимно вежливого поведения и общения в городском и пригородном транспорте. Правила дорожного движения для пешеходов. Места перехода улиц, транспортных магистралей (авто - и железных дорог). Организация движения туристских групп вдоль автодорог и у железнодорожных магистралей.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

7. Спортивные походы (пеший туризм)

7.1. Подготовка к спортивному походу

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям. Подготовка к туристскому походу как средству активного отдыха, познания

окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.), просмотр диафильмов, видеофильмов, слайд фильмов. Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Практические занятия в помещении. Коллективное творческое дело - КВН «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Форма контроля: опрос.

7.2. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практические занятия в помещении. Знакомство с играми на местности, в палатке, на привале, пользующимися популярностью у туристов. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Обучение навыкам разделки и распиловки дров. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

Форма контроля: опрос.

7.3. Техника и тактика в некатегорийных походах

Теория: Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

7.4. Режим походного дня

Теория: Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

7.5. Подведение итогов похода

Теория: Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, зав. пита, зав. снаря, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена

Теория: Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Разносторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения дистанций соревнований туристского многоборья, маршрутов спортивных туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов-туристов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах спортивно-туристской подготовки. Индивидуальные ежедневные занятия членов туристской команды (туристской походной группы).

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

8.2. Общая физическая подготовка

Теория: Специфические особенности туристского многоборья и ориентирования на местности. Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом и ориентированием. Туризм и ориентирование как средство укрепления здоровья, воспитания силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности и в горном районе. Техника лыжных ходов. Техника скалолазания.

Практические занятия в помещении. Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка).

Практические занятия на местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Игры на местности.

Форма контроля: соревнование.

8.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма туриста-спортсмена к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность,

использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практические занятия. Упражнения и игры на развитие выносливости, быстроты; для развития силы, гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Форма контроля: соревнование.

9. Прием контрольных нормативов

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практические занятия в помещении. Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному туризму, ориентированию на местности.

Форма контроля: соревнование.

Содержание учебного плана

3-й год обучения

1. Основы туристско-спортивной подготовки

1.1. Туристское многоборье, история развития

Теория: Туристское многоборье как вид спорта, физической культуры. Виды туристского многоборья: пешее, горное, лыжное, водное, спелео, велосипедное; их краткая характеристика. История развития соревнований и слетов туристов, становление туристского многоборья - вида спортивно-туристских соревнований. Современное состояние туристского многоборья и перспективы развития. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы. Типы и классы дистанций соревнований туристского многоборья. Видоизменение этапов, дистанций соревнований туристского многоборья, методики организации и судейства соревнований. Формы проведения соревнований по туристскому многоборью и спортивным походам.

Практические занятия в помещении. Планирование календаря участия в соревнованиях по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Просмотр и обсуждение видеосюжетов с различных видов соревнований туристского многоборья, технических этапов. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях туристского многоборья, в которых принимали участие в течение 1-го и 2-го циклов занятий. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника, определение индивидуальных образовательных маршрутов - циклов подготовки к соревнованиям. Постановка ближних и

дальних перспектив на годовой цикл, определение целей и задач спортивно-туристской подготовки.

Форма контроля: опрос.

1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (туристскому многоборью)

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований и слетов с учащимися в Российской Федерации. Правила спортивных соревнований по туристскому многоборью. Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм) среди учащихся (средняя, старшая, подростковая и юниорские возрастные группы). Организация и проведение соревнований по туристскому многоборью. Программы соревнований по туристскому многоборью среди учащихся РФ, туристских слетов своей области, региона. Положение о соревнованиях, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований пешего и лыжного туристского многоборья. Участники соревнований. Права и обязанности участников спортивных туристских соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью. Разрядные требования туристского многоборья, Единая всероссийская спортивная классификация. Квалификационная книжка спортсмена.

Практические занятия в помещении. Знакомство и изучение условий проведения соревнований и положений о соревнованиях своего края (республики, области, края, города). Разбор и анализ различных спортивных и нештатных ситуаций на дистанциях соревнований, при подготовке к соревнованиям, на старте или финише и правомерности (обоснованности) требований (действий) участника соревнований (в игровой тренинговой форме).

Форма контроля: опрос.

1.3. Допрофессиональная подготовка в спортивном туризме

Теория: Спектр профессий для работы в туристско-спортивном бизнесе (спортивный туризм, организация путешествий и экскурсий, туристско-спортивных массовых мероприятий, праздников и соревнований и т. д.). Туристское многоборье и перспективы допрофессиональной подготовки для получения специальности и профессии (спасатель, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), инструктор спортивного туризма, педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель по спорту, менеджер спортивного туризма, судья по спорту, спортивный комментатор или журналист, аниматор спортивного туризма, гид-проводник туристского маршрута и др.). Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным,

профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела.

Практические занятия в помещении. Организация встреч со специалистами сферы спортивного туризма, путешествий и экскурсионного дела: работниками МЧС, представителями Федерации спортивного туризма, спорту и туризму; руководителями строительных организаций, ведущих высотно-строительные работы; научными сотрудниками и экскурсоводами музеев.

Форма контроля: опрос.

2. Туристская топография и ориентирование на местности

2.1. Основы топографии и картографии

Теория: Карты для туризма и путешествий. Спортивные карты. Масштабы карт. Генерализация карт. Условные обозначения на различных картах. Масштабные и внесматбные, линейный и площадные условные знаки. Знаки гидрологии, растительности, искусственных сооружений, рельефа, населенных пунктов, дорожно-тропиночной сети, местных предметов. Географические координаты. Номенклатура карт. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты. Организация движения по азимуту. Формы рельефа равнинной и горной местности.

Практические занятия в помещении. Упражнения с условными знаками, рельефом (определение высоты, крутизны склона и пр.). Изучение элементов рельефа по моделям равнинной и горной местности.

Форма контроля: тесты.

2.2. Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности

Теория: Положение, условия и техническая информация о проведении соревнований по ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, по выбору, по обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию. Определение результатов выступления на дистанциях туристского ориентирования: по времени прохождения дистанции, по сумме набранных очков, по сумме времени прохождения дистанции и сумме штрафных баллов и др. Права и обязанности спортсменов при участии в соревнованиях по ориентированию на местности. Понятия «сотрудничество», «преследование», «невзятие КП», «отметка КП», «дистанция», «контрольное

время на дистанции», «порядок прохождения», «пункт отметки (рубеж) последнего КП», «пункт сдачи карт», «стартовое время», «пункт выдачи карт», «технический старт», «неспортивное поведение».

Практические занятия в помещении. Формирование у спортсменов знаний правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды КП, условий проведения соревнований и порядка определения результата на различных дистанциях.

Практические занятия на местности. Отработка навыков работы спортсменов на пункте выдачи карт, на старте (проверка соответствия полученной карты своей возрастной группе; соответствие количества КП и их номеров на карте и в технической информации, легендам КП; переколка или нанесение КП и их номеров с контрольной судейской карты на собственную). Игра-тренинг «Спортсмен на старте, КП, финише». Отработка навыков выполнения правил на соревнованиях.

Форма контроля: тесты.

2.3. Техника и тактика ориентирования на местности

Теория: Понятия «тактика ориентирования», «технические приемы ориентирования». Поведение членов команды (туристской группы) при ориентировании на местности, необходимость жесткой дисциплины, сдержанности, рассудительности и отсутствия паники. Виды контроля на дистанции ориентирования (ситуация, расстояние и направление). Интенсивность контроля дистанции и ситуации (сохранение в своей памяти связи между картой и местностью, постоянное отслеживание своего местонахождения). Действия отдельных членов команды, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача - движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки и идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Соревнования по ночному ориентированию, специфика, характеристика приемов данного вида ориентирования. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Зимние соревнования по ориентированию на маркированной трассе, варианты отметки КП. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Соревнования по эстафетному ориентированию в заданном направлении. Определение результатов в соревнованиях по ориентированию.

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

Варианты размещения КП на местности: возле точечного ориентира, площадного ориентира, линейного ориентира, в конце ориентира и т. д.

Выбор пути движения при ориентировании: самый короткий, надежный с точки зрения ориентирования, обеспечивающий быстроту передвижения, не требующий чрезмерного обращения к карте, излишней затраты сил, безопасный, оптимальный.

Практические занятия в помещении. Тренировки и упражнения по усвоению всего набора условных знаков, мысленного представления участка местности (построение схем, планов, маршрутов по легенде, описанию), запоминанию группы ориентиров с последующим их воспроизведением (рисование участка карты по памяти). Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установкам педагога).

Практические занятия на местности. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Пробегание отрезков дистанции без карты после предварительного ее запоминания. Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности по местным предметам (объектам), небесным светилам.

Форма контроля: тесты.

2.4. Техника ориентирования в походах

Теория: Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение точки стояния (местонахождения) при наличии сходных (параллельных) ситуаций. Ориентирование в походе при использовании крюков и схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, корректировка имеющихся карт и схем. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях: в лесу, горах, тундре, на воде, в речной пойме и пр. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта и азимутов по солнцу, луне, Полярной звезде, а также по ручным часам. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Объективные и субъективные причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной (параллельной) ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование дорожно-тропиночной сети для движения в нужном направлении, движение по гене-

ральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Работа штурмана, топографа, хронометриста, разведчиков на туристском маршруте, при организации разведок направлений троп, дорог, выяснении направления и ориентиров у местных жителей.

Практические занятия в помещении. Упражнения по чтению легенд туристских маршрутов и их сравнение с топографическими (спортивными) картами местности. Выбор (планирование) и прокладывание нитки маршрута по карте:

Практические занятия на местности. Движение по проложенным маршрутам на местности, внесение коррективов в маршрут по ходу движения. Составление письменных легенд маршрутов выходного дня. Отработка навыков контроля ориентиров, маршрутов при движении на местности. Выбор оптимального маршрута при движении по различным участкам местности.

Форма контроля: тесты.

2.5. Топографическая съемка местности

Теория: Понятие «топографическая съемка местности». Виды съемки местности и их необходимость в туризме. Соревнования по топографической съемке местности. Условия и правила съемки местности. Площадная съемка местности. Глазомерная съемка. Маршрутная съемка.

Приемы для съемки местности. Измерения расстояний на местности и карте с помощью азимутальных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

Практические занятия в помещении. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертежа) маршрутной съемки местности.

Практические занятия на местности. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности. Определение ширины реки, оврага. Определение высоты (глубины) холма (ямы, оврага, балки, склона).

Форма контроля: тесты.

3. Организация туристского быта в полевых условиях

3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме

Теория: Права и обязанности участников спортивных походов или туристских соревнований. Самоуправление в походной туристской группе и команде туристского многоборья, его цели и задачи. Туристская самодеятельность и ее развитие в походной группе и команде туристского многоборья.

Функции дежурных в туристской походной группе и команде туристского многоборья (по кухне, костру, лагерю). Самообслуживание в туризме и его значение для развития личности. График дежурства и его составление капитаном (командиром), необходимость его обязательного соблюдения. Обсуждение выполнения дежурными своих обязанностей на вечернем разборе (анализе) итогов дня. Взаимопомощь в походной группе и команде и ее значение для формирования межличностных взаимоотношений, дружбы и товарищества - результативность и успешность выступления на соревнованиях или прохождения туристского маршрута.

Должности (роли) в туристско-спортивной команде и походной группе: административно-хозяйственные и краеведческие (постоянные и дежурные). Дневник (летопись) команды или походной группы и его значение, ведение дневника и обязанности ответственного за его ведение. Дневники по должностям: командира, хронометриста, штурмана, медика группы, завхоза по питанию, завхоза по снаряжению, казначея группы, фотографа, видео оператора группы и др.

Практические занятия в помещении. Должностно-ролевые игры-тренинги по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности, коммуникабельности и общительности в ходе выполнения коллективных творческих дел.

Практические занятия на местности. Выполнение должностно-ролевых обязанностей в спортивной команде, туристской группе. Ведение дневников по должности в течение похода, спортивных соревнований. Участие в обсуждении походного дня и отчет о выполнении своих обязанностей, а также о выполнении обязанностей другими членами коллектива.

Форма контроля: опрос.

3.2. Снаряжение для спортивных походов и соревнований

Теория: Требования к туристскому походному снаряжению и оборудованию и снаряжению для участия в соревнованиях по туристскому многоборью: прочность, легкость, безопасность в эксплуатации, удобство в использовании, компактность, гигиеничность, эстетичность и пр. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных и категорийных

туристских походов (пеший и лыжный туризм). Личное общее и специальное снаряжение для участия в лыжных и пешеходных многодневных соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Специальное снаряжение для работы команды туристского многоборья и требования по уходу за ним для обеспечения безопасной эксплуатации на дистанциях соревнований. Подготовка личного снаряжения к многодневному походу с учетом сезона, природно-климатических условий района похода. Обеспечение влагонепроницаемости снаряжения и оборудования в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста, спортсмена и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе и на соревнованиях, организация ее стирки, чистки.

Кухонное и костровое оборудование для летних и зимних походов: таганки, тросики, канны, топоры и пилы, чехлы к ним, термоса, половники, ножи, доски, клеенки и пр. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для походных условий. Ремонтный набор. Медицинская аптечка.

Снаряжение и оборудование для исследовательской и краеведческой работы в походах, их назначение и применение. Работа на маршруте или дистанции (этапе краеведения) с оборудованием или снаряжением.

Работа завхоза по снаряжению и ремонтного мастера по организации туристской группы (команды) для работы со снаряжением: проверка наличия по списку и комплектности, исправности и пригодности; организация профилактического или текущего ремонта (подгонки) снаряжения, сушка, стирка или чистка снаряжения и прочие работы.

Практические занятия в помещении. Комплектование личного снаряжения для участия в многодневном походе. Упаковка группового и личного снаряжения. Укладка рюкзака для пешеходного и лыжного похода. Подготовка лыж, ботинок, лыжных палок и бахил для выхода в двухдневный лыжный учебно-тренировочный поход. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного снаряжения. Комплектование группового (командного) снаряжения и оборудования по списку для участия в походе (соревнованиях) с учетом вида, сезона года, способа размещения на ночлег.

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы и сборы: формирование навыков работы со снаряжением и оборудованием. Формирование навыков работы завхоза по снаряжению и реммастера в походе, на соревнованиях.

Форма контроля: опрос.

3.3. Питание в спортивных походах

Теория: Режим и особенности питания в многодневном категорийном походе. Энергетические затраты в туристском путешествии. Зависимость оздоровительного эффекта от рационального и сбалансированного питания в

туристском походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона туриста. Способы (возможности) уменьшения веса продуктов питания для дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений, соевых продуктов, концентратов. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день, на весь маршрут похода (в том числе в зависимости от сезона года, вида туризма). Фасовка и упаковка продуктов питания для туристского похода. Сроки и способы хранения продуктов во время пути (подъезда до начальной точки туристского маршрута) и в спортивном походе. Сроки хранения приготовленной пищи в спортивном походе (в полевых условиях и при организации ночлегов в помещениях). Правила распределения продуктов питания между участниками туристского похода. Приготовление пищи в походных условиях (на костре, газе, примусе). Приготовление пищи в помещении (на печке, газе или электроплите). Сервировка туристского стола. Заведующий питанием, казначей туристской группы, дежурные повара, их обязанности в походе и при его подготовке.

Практические занятия на местности. Составление меню на категорийный поход и списка необходимых продуктов (наименование и вес). Фасовка и упаковка продуктов. Работа заведующего питанием. Распределение продуктов питания между участниками туристского похода.

Форма контроля: опрос.

3.4. Режим дня туриста, спортсмена

Теория: Планирование циклов тренировок в течение года, сезона. Режим дня в зависимости от периода подготовки спортсмена-туриста. Режим дня в туристском походе: маршевый (ходовой) день, дневка, полудневка, акклиматизация. Дни максимальных физических нагрузок и дни отдыха. Расписание тренировок и необходимость его соблюдения. Определение времени в распорядке дня на подготовку к маршруту (переходу), соревнованиям (дистанции). Необходимость организации самоконтроля, ведения дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

Практические занятия на местности. Соблюдение режимных моментов на тренировках, соревнованиях и в походе, ведение дневника самоконтроля за выполнением режима дня спортсмена-туриста.

Форма контроля: опрос.

3.5. Организация туристского быта

Теория: Туристский бивак. Бивачные работы. Самообслуживание в туризме. Комфорт в туризме и его самостоятельное создание туристами. Организация отдыха туристов, их культурных развлечений. Благоустройство

бивака. Оборудование и благоустройство туристского костра. Оборудование места отдыха, приема пищи из подручных материалов. Изготовление простейших навесов, укрытий из подручных материалов. Способы организации помывки туристской группы в походных условиях с использованием простейших средств (полиэтилена, стоек, веревки, туристских каннов). Устройство, изготовление и эксплуатация походной бани. Простейшие умывальники, их изготовление и приспособление. Сервировка туристского стола, эстетические требования к ней. Разбивка лагеря группы (планировка: удобство, эстетичность, практичность, компактность, безопасность). Обустройство места забора питьевой воды. Очистка и благоустройство родников, ключей.

Практические занятия на местности. Устройство мест для помывки туристской группы на дневке (соревнованиях) в походном (полевом) варианте. Сооружение туристской бани в туристском походе. Изготовление навесов, укрытий. Обустройство бивака. Овладение навыками самостоятельной культурной организации досуга туристов. Игры и развлечения туристов в палатке, на местности.

Форма контроля: опрос.

4. Краеведение

4.1. Краеведение в туристских походах и многодневных экспедициях

Теория: Понятия «краеведение», «описание объекта», «наблюдение», «эксперимент», «исследования». Содержание и методика организации и проведения краеведческих наблюдений, исследований по истории, географии, биологии, экологии, литературе и другим дисциплинам общеобразовательной школы. Теоретическая и практическая подготовка туристов для краеведческих исследований. Изучение литературы, карт и других материалов по району путешествия в подготовительный период. Изучение природно-территориальных комплексов в походе. Необходимость обязательного планирования времени в распорядке дня на краеведческие наблюдения и исследования в туристских путешествиях и спортивных походах. Выполнение туристской группой заданий, полученных от школы, других организаций и учреждений. Дневник краеведческих наблюдений и его ведение. Отчет туристской группы как форма краеведческих наблюдений или исследований.

Практические занятия на местности. Технологии проведения краеведческих наблюдений, исследований и их фиксация: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участников маршрута, нанесение отсутствующих подробностей и исправлений на карту маршрута. Выполнение краеведческих заданий по изучению природно-территориальных комплексов в походе.

Распределение объема работ (краеведческих наблюдений) между участниками туристской походной группы. Полевые работы по описанию объектов, маршрута туристской группы.

Форма контроля: опрос.

4.2. Краеведение на экскурсиях в музеях, на природе

Теория: Понятие «экскурсия». Цели и задачи экскурсии в музее, на выставке, на природном объекте. Правила осмотра экскурсионного объекта (музея) при проведении экскурсии с экскурсоводом. Выполнение краеведческих заданий в ходе экскурсии (поиск информации по интересующей проблеме на стендах экспозиций и экспонатах, формулирование вопросов по проблеме для экскурсовода). Оформление результатов задания по возвращении с экскурсии. Паспорт школьного музея, экспозиции, экспоната. Изучение и охрана памятников истории и культуры. Виды памятников.

Практические занятия на местности. Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях в музеях под открытым небом, природных объектах. Составление паспортов экскурсионных объектов (экспозиций, экспонатов).

Форма контроля: опрос.

4.3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды в родном крае

Теория: Экологические проблемы родного края. Деятельность туристов по охране природы в условиях похода. Методика организации наблюдения, по оценке загрязнения окружающей природной среды. Выявление мест обитания редких, реликтовых растений и животных, организация их охраны. Экологические проблемы малых рек. Обследование малых рек и водоемов в пешеходных походах. Выявление родников, их расчистка и обустройство, нанесение на топографические туристские карты и схемы.

Практические занятия на местности. Обустройство, оборудование и маркировка экологической тропы в ближайшем парке, лесном массиве. Изучение экологии малых рек и водоемов своего края. Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников, русел малых рек и водоемов.

Форма контроля: опрос.

4.4. Общественно полезная работа в походе

Теория: Маркировка и обустройство (мест для отдыха, костровищ и т. п.) маршрутов выходного дня в окрестностях своего населенного пункта. Оборудование мест отдыха на учебных полигонах, площадках. Деятельность туристов среди местного населения: участие в общественных мероприятиях, концерты самодеятельности, спортивно-туристские выступления и соревнования с местными школьниками, помощь сельским школам. Оказание

помощи лесничествам в лесопосадках, расчистке леса от валежника и сухостоя. Медико-биологические, физиологические и психологические наблюдения в спортивном туризме, туристском многоборье и их значение.

Практические занятия на местности. Выполнение целевых заданий государственных, научных учреждений и общественных организаций. Сбор гербариев, материалов для школьных музеев. Участие в культурно-просветительской работе среди местного населения по ведению здорового образа жизни. Оказание помощи престарелым, пенсионерам, инвалидам. Изготовление, оформление и установка паспортов, плакатов, щитов, указателей туристских маршрутов, экскурсионных объектов на маршруте. Организация и выполнение медико-биологических, физиологических и психологических наблюдений в походе, на соревнованиях и в дни тренировок, оформление их результатов для передачи в научные, исследовательские или медицинские учреждения.

Форма контроля: опрос.

4.5. Топонимика родного края

Теория: Понятие «топонимика». Происхождение названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края; выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия.

Практические занятия на местности. Сбор сведений о происхождении названий населенных пунктов, малых рек и ручьев своего края во время походов, экскурсий у местных жителей, музейных или научных работников. Выявление населенных пунктов и рек, поменявших свои названия.

Форма контроля: опрос.

5. Основы медико-санитарной подготовки

5.1. Личная гигиена и профилактика заболеваний и травм

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиенический уход за одеждой, обувью, спальным мешком, средствами личной гигиены. Роль закаливания для увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Виды и приемы закаливания. Значение регулярных занятий физическими упражнениями и спортом на свежем воздухе, в лесу для укрепления здоровья. Влияние горного разреженного воздуха и воздуха сосновых лесов на организм человека. Режим питания в дни тренировок, во время походов (переходов) и соревнований. Водный и солевой режим. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков - и их влияние на организм человека. Утомление и переутомление при занятиях спортом и туризмом - причина травм. Предвестники заболеваний и угрожающих состояний: вялость, сонливость, снижение аппетита, боли в разных частях тела (мышцах), повышение температуры тела, горечь во рту,

боли в животе, головокружение, тошнота, рвота, жажда, отечность, сухость во рту и др. Профилактические прививки. Витамины и поливитамины. Профилактика потертостей и мозолей.

Практические занятия в помещении. Закрепление навыков и умений правильного подбора одежды и обуви для тренировок и походов. Уход за личным снаряжением. Игра-тренинг «Предвестники заболеваний», профилактика травм. Определение степени утомления при выполнении физических упражнений.

Практические занятия на местности. Применение средств личной гигиены на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков самоконтроля за самочувствием спортсмена и выполнением приемов и средств закаливания своего организма. Соблюдение питьевого режима на тренировках и в походах.

Форма контроля: опрос.

5.2. Основы анатомического строения человека

Теория:(часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практические занятия в помещении. Знакомство с приборами для измерения жизненного объема легких. Формирование знаний, умений и навыков владения приемами ведения самонаблюдений за своим организмом и его основными характеристиками (параметрами) функционирования: рост, вес, температура тела, давление, пульс, самочувствие.

Форма контроля: опрос.

5.3. Транспортировка пострадавшего

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практические занятия на местности. Овладение различными приемами и способами транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш из подручных средств в реальных походных условиях. Изготовление средств для транспортировки пострадавшего на дистанциях соревнований.

Форма контроля: опрос.

5.4. Техника самомассажа и массажа

Теория: Самомассаж и массаж как сильнодействующие лечебные и профилактические процедуры. Основные правила самомассажа и массажа. Положительные и отрицательные стороны действия самомассажа и массажа.

Практические занятия в помещении. (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

5.5. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практические занятия в помещении. Проведение психолого-педагогической диагностики и тестирования с целью коррекции межличностных взаимоотношений в команде, туристской походной группе; выявления неформальных лидеров; определения степени развития самодеятельности туристской команды (походной группы).

Форма контроля: опрос.

6. Обеспечение безопасности

6.1. Безопасность в спортивном туризме

Теория: Знакомство с основными положениями Инструкции по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций (путешествий) с учащимися. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Ответственность за нарушение правил безопасности в спортивных походах и путешествиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на воде. Обеспечение безопасности туристской группы при организации ночлегов в лесу, в речных долинах, вблизи населенных пунктов; организация дежурства и функции, дежурных по лагерю в дневное и ночное время. Действия в случае обнаружения задымления, пожара, при объявлении угрозы стихийных бедствий (наводнения, урагана, шторма и пр.). Обеспечение безопасности в общественном транспорте (автобусе, поезде, электропоезде, самолете). Правила дорожного движения для пешеходов. Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности. Поведение участников похода и безопасность. Слаженность (сработанность), сплоченность группы - факторы ее успешных действий при возникновении аварийных, нештатных или экстремальных ситуаций. Лидер (руководитель) в туристской группе и его влияние на поддержание благоприятного психологического климата и обеспечение безопасного прохождения маршрута.

Практические занятия на местности. Формирование навыков соблюдения требований безопасности в природной и техногенной среде. Формирование навыков выполнения функций дежурных по лагерю, выполнения требований руководителя (командира тургруппы) для обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий. Соблюдение правил пожарной безопасности и правил организации движения туристской группы на маршруте вдоль автомагистралей и при их пересечении. Соблюдение требований безопасности при пользовании пилами, топором, ножами, газовыми горелками или примусами.

Форма контроля: опрос.

6.2. Действия в аварийных (экстремальных) ситуациях

Теория: Факторы риска в спортивных походах (холод, жара, жажда, голод, страх, переутомление, одиночество). Аварийные (нештатные) ситуации в различные сезоны года. Знакомство с тактикой выживания. Факторы выживания (готовность к действию в аварийной ситуации, воля к жизни, знание приемов самоспасения, владение навыками выживания, общая физическая и спецподготовка, закаливание организма, самообладание и хладнокровность, психологическая подготовка, правильное планирование организации аварийно-спасательных работ).

Практические занятия на местности. Игры-тренинги «Действия в аварийных (нештатных) ситуациях», поиск вариантов выхода из заданных экстремальных ситуаций в походе и на дистанциях соревнований.

Форма контроля: опрос.

7. Спортивные походы (пеший туризм)

7.1. Подготовка к спортивным походам (экспедициям)

Теория: План подготовки туристского спортивного категорийного похода. Выбор района туристского путешествия и вида туризма. Определение маршрута путешествия.

Практические занятия в помещении. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу.

Практические занятия на местности. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

Форма контроля: опрос.

7.2. Привалы и ночлеги

Теория: Требования к организации привалов и ночлегов в туристских походах. Протяженность дневных переходов спортивных походов и организация отдыха на привалах. Привалы «прогоночный», «минутка» (для восстановления дыхания и нормализации ритма работы сердца), «обеденный» и пр. Организация отдыха группы на привале, дневке. «Холодная» ночевка. Ночлег группы в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.). Организация укрытий для группы во время дождя на маршруте.

Практические занятия в помещении. Организация ночевки в помещении (спортивном зале, классной комнате, лесной сторожке и пр.).

Практические занятия на местности. Учебно-тренировочные походы по отработке знаний, умений и навыков организации движения группы на маршруте с организацией привалов. Организация ночлега в зимних условиях с печкой. Организация ночлега в межсезонье. Строительство укрытий в зимнем походе.

Форма контроля: опрос.

7.3. Техника и тактика в некатегорийных походах

Теория: Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

7.4. Режим походного дня

Теория: Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Распределение дневного (светового) времени на движение по маршруту, организацию привалов, приготовление и прием пищи, личную гигиену, общественно полезную работу и выполнение краеведческих исследований (наблюдений), отдых и развлечения в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

7.5. Подведение итогов похода

Теория: Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные публикации и их значение в агитационно-пропагандистской деятельности тургруппы. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, зав. пита, зав. снаря, метеоролога и др. Организация конференции («гусятника») по итогам экспедиции. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

8. Общая и специальная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка

Теория: Цели и задачи спортивно-оздоровительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Значение физической

подготовки для туриста и спортсмена. Требования к физической подготовке и ее место в улучшении спортивной формы туриста-спортсмена.

Практические занятия в помещении. Ведение дневника самоконтроля. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами, скакалкой. Элементы акробатики. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног.

Практические занятия на местности. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Игры в баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Легкая атлетика.

Форма контроля: соревнование.

8.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Практические занятия на местности. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности; измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны; движение без помощи компаса по солнцу; бег «в мешке»; бег с выходом на линейные и площадные ориентиры; бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния; выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова; движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров; выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Игры на местности с различными упражнениями и элементами туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия.

Форма контроля: соревнование.

9. Прием контрольных нормативов

Теория: Сдача теоретических и практических технических и тактических знаний, умений и навыков по туристскому многоборью, спортивным походам и ориентированию на местности.

Практические занятия в помещении. Сдача нормативов по ОФП и специальной подготовке. Определение степени подготовленности (спортивной формы) участников к участию в туристском категорийном походе, соревнованиях по туристскому многоборью.

Практические занятия на местности. Выполнение контрольных нормативов по ориентированию на местности, специальной туристской подготовке, скалолазанию.

Форма контроля: соревнование

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину всестороннего развития воспитанника.

Предметные результаты:

- овладение основными туристско-спортивными: техническими, тактическими, туристско-бытовыми, походно-спортивными и прикладными умениями, навыками и знаниями по пешеходному туризму;
- совершенствование общей физической, туристско-спортивной и тактико-технической подготовки учащихся;
- сформирована модель безопасного поведения в повседневной жизни и в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;
- овладение навыками эколого-туристского поведения и действия на окружающую среду;
- содействие развитию профессиональной ориентации в подготовке учащегося (инструктор школьного туризма, судья по спорту, спортсмен-инструктор, стажер-спасатель);
- сформировано умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- сформировано умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления.

Личностные результаты:

- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- расширено понимания социальных норм, правил поведения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- привиты навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформированы ценности здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий спортивным туризмом;

- сформированы способности понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий спортивным туризмом и способности конструктивно действовать в ситуациях успеха;

- сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• сформированы мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов спортивного туризма.

Коммуникативные УУД:

- уметь работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Турист» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
2 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
3 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	«День туризма»	Октябрь	В.М. Текучев
2.	Спортивная игра, посвященная Дню папы	Ноябрь	В.М. Текучев
3.	«Папа, мама, я - туристская семья»	Декабрь	В.М. Текучев
4.	Познавательная игра «Здоровое поколение»	Март	В.М. Текучев
5.	День здоровья «В здоровом теле здоровый дух»	Апрель	В.М. Текучев
6.	Туристическая тропа	Апрель	В.М. Текучев
7.	Соревнования по туризму	Май	В.М. Текучев

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Оборудование и снаряжение общетуристского назначения		
1	Рюкзак объёмом на менее 80 литров	17
2	Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая) четырехместная	5
3	Палатка хозяйственная	1

4	Спальный мешок	17
5	Коврик теплоизоляционный	17
6	Тент от дождя	3
7	Оборудование для приготовления пищи	6
8	Комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10л)	1
9	Фонарь налобный	17
10	Сид ушка	17
11	Топор туристический	3
12	Пила	2
13	Лопатка складная	2
14	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка)	2
15	Радиостанции портативные	5
16	Зарядное устройство на солнечных батареях	2
17	Ремонтный набор	1
18	Трекинг вые палатки	17
19	Индивидуальный медицинский пакет туриста	17
Специальное снаряжение для горно-пешеходного туризма		
1	Каска туристическая	17
2	Перчатки туристические	17
3	Карабины туристические 85 единиц (5кар*17чел.)	85
4	Система страховочная	17
5	Спусковое устройство	17
6	Жумар	17
7	Пантин	17
8	Веревка 10мм	120м
9	Веревка 6мм	50м
10	Зажим грудной «Кроль»	17
11	Поддержка «Кроля»	17
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1	Курвиметр	2
2	Компас жидкостный	17
3	Фотокамера цифровая	1
4	Навигационное устройство походного типа GarminTrex30	2
5	Спутниковый трек типа SPOT	2

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения

1. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
2. Обувь спортивная.
3. Сапоги резиновые.
4. Фляжка или емкость для питьевой воды (1-1,5 л).
5. Головной убор.

6. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
7. Спортивный тренировочный костюм.
10. Свитер шерстяной.
11. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
12. Блокнот и ручка.
13. Мазь от кровососущих насекомых.
14. Коврик туристский.
15. Носки шерстяные.
16. Очки солнцезащитные.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://volfst.ru/> - сайт Федерации спортивного туризма Волгоградской области.
4. <http://www.tssr.ru/> - сайт Всероссийской федерации туризма.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность товарищеских встреч и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие, портфолио, соревнование, организация и проведение экспедиций.

2.4. Оценочные материалы

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса. Для проверки результативности

программы применяются различные способы отслеживания результатов. В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование; (см. приложение 1-4);
- тестирование по ОФП и СФП; (см. приложения 5-7).

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь). Ведется для выявления у обучаемых имеющихся знаний, умений и навыков.

2. Промежуточный контроль (январь–февраль) проводится в середине учебного года. По его результатам, при необходимости, происходит коррекция учебно-тематического плана.

3. Итоговый контроль (май) проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

В процессе диагностики обучаемых проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и составленных тестов.

Для учащихся первого года применяется тестирование мыслительных процессов. Главной задачей этих тестов является получение представления о детях, об уровне их развития.

Для учащихся второго и третьего года обучения применяются контрольные тесты по спортивному туризму. Кроме того, в течение учебного года проводится тестирование и сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Тестирование позволяет оценивать динамику развития физических качеств туриста.

Полученные результаты помогают в дальнейшем, индивидуально подходить к совершенствованию мастерства обучаемых и составлять личную программу подготовки для каждого занимающегося, работая вместе с ним в нужном направлении.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский; игровой, дискуссионный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

На учебно-тренировочных занятиях, сборах, в учебных походах процесс дополнительного образования строится таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужные решения, выводили бы стандартные (элементарные) правила и положения, тактико-технические схемы прохождения этапов (дистанций). Учащиеся должны сами делать основные выводы краеведческих исследований

и наблюдений, опираясь на собственный опыт, свои знания и свое понимание темы. При этом акцентирование внимание воспитанников на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи (результата), способствует формированию их творческому проявлению, убеждая в ценности использования полученных знаний.

Формы организации образовательного процесса:

Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность,

Деятельность воспитанников насыщена творческими элементами, основой которых является последовательное переключение с воспроизводящих на активные и творческие виды деятельности.

Формы организации учебного занятия:

Система учебно-тренировочных циклов, приводящихся в основном на открытом воздухе (на местности) направлена на освоение учебного материала конкретной темы и укрепление здоровья воспитанников. Теоретический материал рассматривается блоками (проблемами), подтверждение или опровержение, которых воспитанники самостоятельно (с помощью руководителя) должны найти в практической деятельности: практических наблюдениях, коллективных играх и экскурсиях. Сообщение теоретических знаний учащимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, условий, основ, положений и идей опиралось на индивидуально и коллективно возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Учащиеся должны сами делать основные выводы. При этом акцентирование внимание воспитанников на своих индивидуальных особенностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи (результата), способствует формированию их творческому проявлению, убеждая в ценности использования полученных знаний.

Другие формы организации учебных занятий, используемых программой: беседа, поход, экскурсии, соревнования, игры.

Педагогические технологии:

Технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология, коммуникативная технология обучения, технология группового обучения.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Картотека прохождения этапов спортивного туризма (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы технических приемов в спортивном туризме.
4. «Правила вида спорта спортивный туризм».
5. Видеозаписи выступлений учащихся.
6. «Правила судейства спортивного туризма».
7. Регламент проведения соревнований по спортивному туризму.

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.
2. Подготовительная часть (направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).
3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).
4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).
5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание)).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Балабанов И.В. Узлы. М.: ЭКСМО-Пресс, 2013. 80 с.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний: Учебно-практическое пособие. М., ООО Издательство АСТ. ООО. 2011. 252 с.
3. Ильин А.А. Большая энциклопедия городского выживания. М.: Эксмо, 2013. 576 с.
4. Ильин А.А. Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М.: ЭКСМО-Пресс, 2012. 384 с.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2012.
6. Куликов В.М. Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2014.
7. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся Школа безопасности. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. 160 с.

8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2011. 96 с.
9. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. М: ЦДЮТур МО РФ, 2013.
10. Правила вида спорта «спортивный туризм»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 апреля 2021 г. № 255, 839 с.
11. Программы дополнительного образования детей. Вып.5. Спортивный туризм: туристское многоборье: В 2 ч. Автор-составитель Ю.М. Лагусев, А.И. Зорин, Д.В. Смирнов; под общ. ред. Д.В. Смирнова. М.: Советский спорт, 2003.
12. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-многоборцы. Махов И.И., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2007
13. Рахманова С.М. Популярная психология для тинейджеров. Ростов н/Д: Феникс, 2013. 224 с.
14. Садикова Н.Б. 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания. Минск: Современный литератор, 2000. 352 с
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2010.
16. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов / Нейл Уилсон – Пер. с англ. К Ткаченко. М.: ФАИР ПРЕСС, 2014. 352с.
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. М.: ЦРИБ Турист, 2011.

Дополнительная учебная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. М.: 2013.
2. Добарина И.А., Жигарев О.Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2011.
3. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие. М.: 2010.
4. Смирнов А.Т., Хренников Б.О., Дурнев Р.А., Аюбов Э.Н. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / под ред. А.Т. Смирнова. М.: 2014.
5. Талм Е.И. Энциклопедия туриста. М.: «Большая российская энциклопедия», 2014.
6. Шабанов А.М. Карманная энциклопедия туриста. М.: Вече, 2014.

Литература для учащихся:

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков. Смоленск: СГИФК, 1998.
2. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения». Новокузнецк: 2007.
5. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003.
6. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТур, 2003.

Литература для родителей:

1. Болотов С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование». М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002 - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие. Волгоград: ВГИФК, 1983. 4-6с.

Виды костров



1



2



3



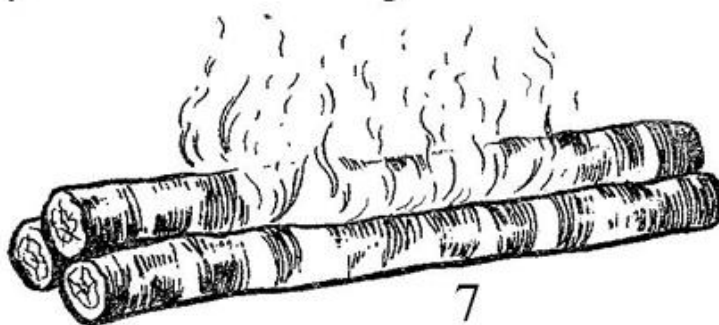
4



5



6



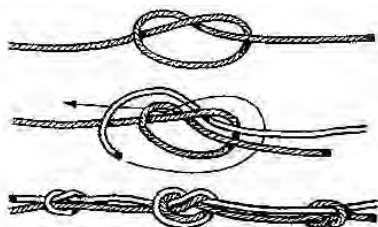
7

Виды костров: 1–колодец; 2–шалашик; 3–звёздный;
4–таёжный -1; 5–таёжный-2; 6–таёжный-3;
7–большой таёжный из брёвен

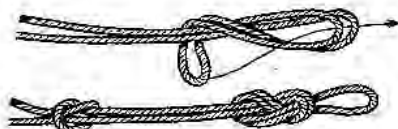
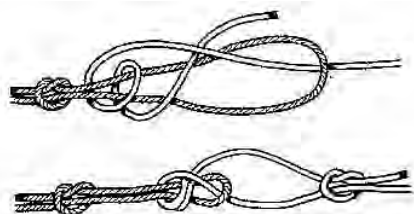
Виды узлов



Проводник

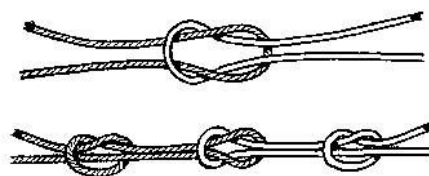
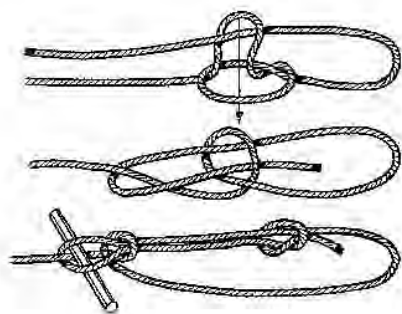


Встречный



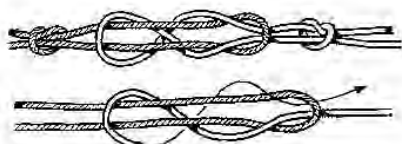
Брам-шкотовый

Восьмёрка



Булинь



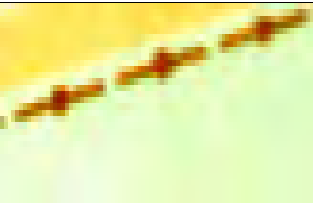



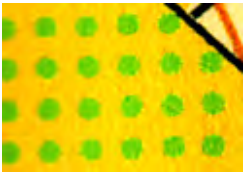

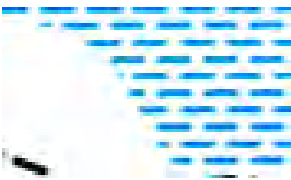
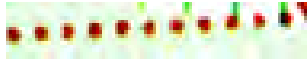
Прямой



Академический

ТЕСТ «Топографические знаки»

Что означает этот символ?

	<p>а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа</p>		<p>А) канава с водой Б) проселочная дорога В) узкая просека</p>
	<p>А) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава</p>		<p>А) яма Б) лощина в) бугор</p>
	<p>А) внемасштабный объект рельефа Б) воронка В) микробугорок</p>		<p>А) земляной обрыв Б) земляной вал В) основная горизонталь</p>
	<p>А) фруктовый сад Б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении</p>		<p>А) озеро Б) запретная территория В) непреодолимое болото</p>
	<p>А) заболоченность Б) непреодолимое болото В) труднопроходимое болото</p>		<p>А) сухая канава Б) тропа В) маленькая промоина</p>

Тест по ориентированию

1. Устройство, облегчающее ориентирование на местности – это

- а. Карта
- б. Компас

2. Прибор позволяющий определять стороны света, ориентируясь на магнитное поле Земли.

- а. Магнитный компас
- б. Гидрокомпас
- в. Электронный компас





3. Азимут – это

- а. Направление твоего ориентира
- б. Угол в градусной мере
- в. Угол между севером и направлением твоего ориентира
- г. Угол в градусной мере между севером и направлением твоего ориентира

4. Географическая карта универсального назначения, на которой подробно изображена местность.

- а. Топографическая карта
- б. Физическая карта
- в. Ландшафтная карта
- г. Спортивная карта

5. Каким условным знаком обозначается «корч, пень»:

А. 	Б. 	В. 	Г. 
--	--	---	--

6. Как обозначается на карте для спортивного ориентирования «старт»?

- а. Треугольник
- б. Кружок
- в. Кружок в кружочке
- г. Треугольник в кружочке

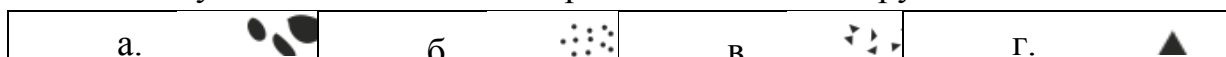
7. Координата в системе географических координат, которая определяет месторасположение точки относительно «нулевого меридиана»:

- а. Долгота
- б. Широта
- в. Медиана
- г. Параллель

8. Как обозначается «непреодолимая ограда»:



9. Каким условным знаком на карте обозначается «группа камней»:



10. Чертёж участка местности, выполненный глазомерной съёмкой, с обозначенными важнейшими объектами (для ориентирования) :

- а. Кроки'
- б. Набросок
- в. Иллюстрация
- г. Рисунок местности

11. Каким условным знаком обозначается «бугор»:



12. Каким цветом на карте обозначается «открытое, окультуренное пространство»?

- а. Желтым
- б. Оранжевым
- в. Зелёным
- г. На белом фоне зелёные вертикальные полосы

13. Как обозначается «пересыхающий ручей»:



14. Географическая координата в числе систем сферических координат, которая определяет точки, расположенные на поверхности Земли относительно экватора.

- а. Параллель
- б. Медиана
- в. Долгота
- г. Широта

Ответы на тест

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
б	а	г	а	а	а	а	б	г	а	в	б	г	г

Приложение 5

Нормативные требования ознакомительной туристско-спортивной подготовки

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	3	5	7	9
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	15	20	25	30
		д	5	10	15	20
3	Прыжок в длину с места, см	м	140	150	155	160
		д	120	130	135	140
4	Кросс 2 км 1 км	м	18 мин.	15мин	12мин	10мин
		д	9 мин.	7 мин	6 мин	5 мин
5	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

Учащимся необходимо набрать сумму не менее 10

**Нормативные требования базовой туристско-спортивной
подготовки**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	4	6	10	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	150	165	170	180
		д	130	145	155	160
4	Кросс 3 км	м	20мин	18мин	17мин	15мин
	2 км	д	18мин	15мин	12мин	10мин
5	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	20	25	30
		д	5	15	20	25

Учащимся необходимо набрать сумму не менее 10.

**Нормативные требования углубленной туристско-спортивной
подготовки**

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	7	12	17
		д	1	3	5	7
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	25	30	35	40
		д	15	20	25	30
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	180	190
		д	140	150	160	170
4	Кросс, мин 3 км 3 км	м	19.00	17.00	14.30	14.00
		д	22.00	18.00	17.00	16.00
5	Подъем ног в висе за 1 мин.раз	м	11	14	17	20
		д	4	7	10	13

Учащимся необходимо набрать сумму не менее 10.