

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №8» г.Заволжье

Принято

педагогическим советом

протокол № 1 от 30.08.2021

«Утверждаю»

директор МБОУ «Средняя школа №8»

Е.В.Шмелева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Юные туристы-многоборцы»

Возраст детей: с 9 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного
образования высшей категории
Горбунова Ольга Валериановна

г. Заволжье
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Учебный план	4
Учебно-тематический план объединения 1-й год обучения	5
Краткое описание тем, изучаемых в первый год обучения	7
Учебно-тематический план объединения 2-й год обучения	14
Краткое описание тем, изучаемых во второй год обучения	16
Учебно-тематический план объединения 3-й год обучения	23
Краткое описание тем, изучаемых в третий год обучения	24
Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря	30
Методическое обеспечение:	
1-й год обучения	31
2-й год обучения	32
3-й год обучения	34
Мониторинг результативности обучения	37
Список литературы	39
Оценочные материалы	40
Приложения	

Пояснительная записка

Туризм открывает большие возможности для приобретения многих важных для жизни общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности. Одним из его направлений является туристское многоборье.

Программа «Туристы – многоборцы» создана на основе программы «Юные туристы – многоборцы» (И.И.Махов).

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Программа решает следующие **задачи**:

обучающие:

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- обучение и повышение технического и тактического мастерства участников соревнований по спортивному туризму на дистанции - пешеходной, спортивному ориентированию;

развивающие:

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

воспитательные:

- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение безопасности спортивных туристских походов и соревнований.

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

Данная программа рассчитана на 3 года обучения (864 часа). Время, отведенное на обучение, составляет 288 часов в год, из расчета 8 часов в неделю на одну группу. Время практических занятий на местности, экскурсий в своем населенном пункте, устанавливается в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, похода – занятия, любого другого туристского мероприятия - 8 часов. Месячная нагрузка преподавателя составляет 32 часа, годовая - 288 часов.

Содержание программы предусматривает приобретение учащимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности, оказании первой доврачебной помощи, получение спортивных разрядов. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Большая часть программы отведена практическим занятиям. Их можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы и времени года.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в разделе «Туристское многоборье» отдельно изучаются вопросы технико-тактической подготовки видов: личной, командной техники пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута.

Первый год обучения (базовый) предполагает преподавание основ туристского многоборья, ориентирования (топографическая подготовка), краеведения. При этом по окончании базовой подготовки предусматривается участие в соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 1-2 класса, по спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в однодневном туристско-тренировочном походе.

Второй год обучения (начальной специализации) предполагает обучение техническим видам личной и командной техники пешеходного туризма (ТПТ), прохождению контрольно-туристского маршрута (КТМ), туристскому ориентированию. При этом по окончании начальной подготовки предусматривается участие в соревнованиях: на дистанциях 1-2 класса по туристскому многоборью, спортивному ориентированию школьного и городского (районного) масштабов, а также участие в нескольких однодневных и двухдневных тренировочных туристских походах.

Третий год обучения предполагает дальнейшее расширение и углубление знаний по туристско-спортивной подготовке; участие в зачетных туристских соревнованиях: по личной и командной технике пешеходного туризма (ТПТ), на контрольно-туристском маршруте (КТМ) на дистанциях 2-3 класса городского (районного) и областного масштабов; участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и эстафетному; участие в многодневном походе; получение спортивных разрядов по туристскому многоборью, спортивному ориентированию и туристскому походу; участие в конкурсных программах слетов: конкурсе краеведов, стенгазет, фотографий, туристской песни, туристских самоделок; подготовку организаторов туристского движения, судей соревнований (судей на дистанции, судей-хронометристов, помощника главного судьи этапа на дистанции по туристскому многоборью).

Для подведения итогов реализации программы после каждого года обучения планируется проведение зачетного многодневного туристского мероприятия – соревнований по спортивному туризму, слета, похода, сборов.

Ожидаемые результаты:

- приобретение учащимися знаний о природе, истории, культуре родного края;
- позитивное общение с окружающими;
- овладение техникой и тактикой туризма, приобретение навыков ориентирования на местности, оказания первой доврачебной помощи;
- рост мастерства учащихся от элементарных навыков самообслуживания и организации туристского быта до выполнения спортивных разрядов по туризму, туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Введение	9	-	-
2	Туристское многоборье	119	148	150
3	Ориентирование на местности	38	44	44
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	10	8
5	Общая и специальная физическая подготовка	66	70	70
6	Организация проведения походов	44	16	16
	Общее количество часов (неделя/год)	8/288	8/288	8/288

Учебный план

№	Разделы	Количество часов			Формы аттестации/контроля		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Введение	9	-	-	Тест (приложение1)	-	-
2	Туристическое многоборье	119	148	150	Тест (приложение2)	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
3	Ориентирование на местности	38	44	44	Тест (приложение3)	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	10	8	Тест (приложение5)	Тест (приложение5)	Тест (приложение5)
5	Общая и специальная физическая подготовка	66	70	70	Сдача контрольных нормативов (приложение4)	Сдача контрольных нормативов (приложение4)	Сдача контрольных нормативов (приложение4)
6	Организация проведения походов	44	16	16	ПВД	Контрольный поход	Контрольный поход
7	Общее количество часов	288	288	288			

**Учебно-тематический план 1-го года обучения
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение			
1.1.	Значение туризма	2	1	1
1.2.	Воспитательная роль туризма	2	1	1
1.3.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях	5	1	4
	Всего	9	3	6
2.	Основы туристского многоборья			
2.1.	Виды спортивного туризма	1	1	-
2.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-
2.3.	Личное снаряжение туриста-многоборца	5	1	4
2.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	5	1	4
2.5.	Технико-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ЛТПТ)»	30	2	28
2.6.	Технико-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)»	22	2	20
2.7.	Технико-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	22	2	20
2.8.	Туристские слеты и соревнования	33	1	32
	Всего	119	11	108
3.	Ориентирование на местности			
3.1.	Краткие сведения о спортивном ориентировании	3	1	2
3.2.	Виды ориентирования, правила соревнований	5	1	2
3.3.	Топографическая подготовка	5	1	4
3.4.	Техника ориентирования	5	1	4
3.5.	Тактика ориентирования	5	1	4
3.6.	Соревнования по спортивному ориентированию	17	1	16
	Всего	38	6	32
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
4.1.	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому	3	1	2
4.2.	Походная медицинская аптечка	3	1	2

4.3.	Основные приемы оказания первой доврачебной	6	2	4
	Всего	12	4	8
5.	Общая и специальная физическая подготовка			
5.1.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	5	1	4
5.2.	Общая физическая подготовка	38	2	36
5.3.	Специальная физическая подготовка	23	1	22
	Всего	66	4	62
6.	Организация и проведение походов			
6.1.	Подготовка к походу	4	2	2
6.2.	Краеведение	9	1	8
6.3.	Организация туристского быта	9	2	7
6.4.	Питание в туристском походе	8	1	7
6.5.	Туристские должности в группе	5	1	4
6.6.	Правила движения в походе	5	2	3
6.7.	Подведение итогов похода	4	1	3
	Всего	44	10	34
	Итого за период обучения:	288	38	250

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

Содержание программы «Юные туристы - многоборцы»

1-й год обучения

1. Введение

1.1. Значение туризма

Туризм - средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном туризме. История развития и организация спортивного туризма в России. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, туристское краеведение, их характеристика.

Практические занятия

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

1.2. Воспитательная роль туризма

Постановка целей и задач на учебный год. Роль занятий туристским многоборьем в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, выбору профессии, будущей трудовой деятельности. Традиции туристского коллектива.

Практические занятия

Просмотр видеофильма о туристском клубе, лучших спортсменах, знакомство с наглядной агитацией. Анкетирование юных туристов и родителей. Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных соревнований. Общественно полезная работа.

1.3. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях

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

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности; поведения на воде. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по туристскому многоборью, ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

2. Основы туристского многоборья

2.1. Виды спортивного туризма

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, спелеотуризм, туристское многоборье. Особенности туристского многоборья.

2.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и на контрольно-туристском маршруте. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России».

2.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении: для занятий туристской техникой, спортивным ориентированием, для подготовки и участия в одно-трехдневном походе. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации.

Специальное туристское снаряжение для занятий техникой туризма. Перечень личного снаряжения: спортивная форма, страховочные системы (грудная обвязка, беседка), их виды, устройство и требования к ним; карабины, петли самостраховки, петля из репшнура диаметром 6 мм (прурик самостраховки), рукавицы, альпеншток, каска.

Виды карабинов: без муфты, с закручивающейся муфтой, с автоматической и полуавтоматической закручивающейся муфтой.

Снаряжение для занятий ориентированием (в летний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения.

Снаряжение для одно-трехдневного похода. Перечень личного снаряжения, требования к нему; типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки; правила размещения предметов в рюкзаке; одежда и обувь для летнего похода.

Практические занятия

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

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

2.4. Групповое снаряжение туристов-многоборцев

Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатка, хозяйственный набор. Правила их эксплуатации.

Типы и функции веревок: динамические (для организации страховки и сопровождения), статические (для наведения перил). Маркировка веревок.

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

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практические занятия

Наведение страховочных перил.

Укладка рюкзака.

Установка и снятие палатки.

Эксплуатация, ремонт и хранение группового снаряжения.

2.5. Техничко-тактическая подготовка к виду «Личная техника пешеходного туризма (ЛТТТ)»

Естественные и искусственные препятствия. Освоение техники прохождения (преодоления) различных этапов. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практические занятия

Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Отработка и совершенствование техники движения рук и ног, положения тела при преодолении этапов:

без специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа); подъем и спуск по склону по перилам; маятник; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с

самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями.

Изучение техники вязания узлов: «проводник одним концом», «восьмерка проводнику», «прямой», «встречный», «схватывающий». Спортивное и прикладное значение узлов.

2.6. Техничко-тактическая подготовка к виду «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов по технике пешеходного туризма. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе.

Практические занятия

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

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенным судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание медицинской доврачебной помощи;

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

2.7. Техничко-тактическая подготовка к виду «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го, 2-го классов. Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь. Организация самостраховки на вертикальных перилах.

Практические занятия

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

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; разжигание костра; переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону по перилам, наведенными судьями; вязание узлов; «маятник»; преодоление заболоченного участка по кочкам; переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки; оказание первой доврачебной помощи;

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

2.8. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

3. Ориентирование на местности

3.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование - средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании.

3.2. Виды ориентирования, правила соревнований

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

Практические занятия

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

3.3. Топографическая подготовка

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

Практические занятия

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

3.4. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

3.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования: выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

3.6. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

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

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

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

4.2. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

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

5. Общая и специальная физическая подготовка

5.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

5.3. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

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

Практические занятия

Легкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Плавание

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

Скалолазание

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

5.4. Специальная физическая подготовка

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

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

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по

кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

6. Организация и проведение походов.

6.1. Подготовка к походу

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

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

6.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

6.3. Организация туристского быта

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

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

6.4. Питание в туристском походе

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

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

6.5. Туристские должности в группе

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

Практические занятия

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

6.6. Правила движения в походе

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

Практические занятия

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

6.7. Подведение итогов похода

Составление отчета о походе. Обработка собранных материалов.

Практические занятия

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

Ожидаемые результаты 1 года обучения

по окончании первого года обучающиеся будут знать:

- группы узлов, их предназначение;
- правила прохождения этапов дистанции пешеходной;
- основные условные знаки и опознавать их на местности;
- права и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований по спортивному туризму на дистанции пешеходной (личная, связка, группа) и спортивному ориентированию, способы их проведения, действия участника до соревнований, в ходе соревнований и по окончании соревнований;
- задачи общей физической подготовки, взаимосвязь физической, технической, тактической подготовок;
- основное групповое и личное снаряжение, виды рюкзаков, основные требования к ним, правила эксплуатации и хранения снаряжения;
- требования для выбора места и к организации бивака.

овладеют умением:

- вязки узлов;
- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать веревки, преодолевать естественные и искусственные препятствия, лично преодолевать этапы: спуск, подъем по склону, траверс склона, переправу по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковую переправу, заболоченный участок;
- применять штрафные баллы за неправильные действия на этапах пешеходного туристского многоборья;
- подбирать личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног, выполнять разминку;
- соблюдать меры личной гигиены, соблюдать правильный и здоровый режим питания;
- комплектовать походную аптечку, уметь применять лекарственные препараты содержащиеся в аптечке по назначению; основам гигиены туриста;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»**

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Всего Теория Практика			
1.	Туристское многоборье как вид спорта			
1.1.	Классификация видов туристского многоборья	1	1	-
1.2.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-
1.3.	Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях	5	1	4
1.4.	Личное снаряжение туриста-многоборца	4	1	3
1.5.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	4	1	3
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛТПТ)»	25	1	24
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)»	35	1	34
1.8.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	33	2	31
1.9.	Туристские слеты и соревнования	40	2	38
	Всего	148	11	137
2.	Ориентирование на местности			
2.1.	Краткие сведения и правила по спортивному ориентированию	3	1	2
2.2.	Условные знаки спортивных карт	6	1	5
2.3.	Техника ориентирования	6	1	5
2.4.	Тактика ориентирования	9	2	7
2.5.	Соревнования по спортивному ориентированию	20	2	18
	Всего	44	7	37
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь			
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью	1	1	-
3.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	1	2
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	6	2	4
	Всего	10	4	6
4.	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности	1	1	
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма	3	1	2
4.3.	Общая физическая подготовка	30	-	30
4.4.	Специальная физическая подготовка	36	-	36

	Всего	70	2	68
5.	Организация проведения походов			
5.1.	Организация туристского быта	10	2	8
5.2	Питание в туристском походе	6	2	4
	Всего	16	4	12
	Итого за период обучения:	288	28	260

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

Содержание программы «Юные туристы - многоборцы»

2-й год обучения

1. Туристское многоборье как вид спорта

1.1. Классификация видов туристского многоборья

Виды туристского многоборья.

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения всей дистанции (техника пешеходного туризма личная и командная, соревнования связок, эстафеты).

Виды, в которых результат определяется суммой времени прохождения каждого технического этапа дистанции (контрольно-туристский маршрут).

1.2. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Правила соревнований и система штрафов по туристскому многоборью на личных, лично-командных, командных дистанциях и контрольно-туристском маршруте. Характеристика дистанций 1-го и 2-го классов. Разрядные требования по туристскому многоборью. Права и обязанности участников. Агитационное значение соревнований. Значки «Юный турист России», «Турист России».

1.3. Техника безопасности и правила поведения туристов-многоборцев на занятиях

Основы безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, при проведении многодневного туристского слета, похода. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры личной безопасности в различных ситуациях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Требования по технике безопасности в работе с личным и групповым снаряжением. Практические занятия

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

Основы правил по технике безопасности при проведении занятий по ориентированию на местности. Контрольное время, границы полигона. Организация поиска условно заблудившихся.

Отработка техники преодоления естественных препятствий, заболоченных участков.

1.4. Личное снаряжение туриста-многоборца

Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения туриста-многоборца. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для занятий ориентированием: компас, планшет, одежда, обувь, вспомогательное снаряжение.

Снаряжение для многодневного слета, похода: одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж.

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

Хранение и использование личного снаряжения.

Практические занятия

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

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

Изготовление и совершенствование личного снаряжения.

1.5. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Правила эксплуатации и требования к групповому снаряжению. Перечень командного снаряжения: веревки, рюкзаки, палатки. Походная посуда для приготовления пищи. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник, топоры, пилы и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Хранение и использование группового снаряжения.

Практические занятия

Маркировка веревок. Подготовка веревок к рабочему состоянию. Проверка комплектности и исправности группового снаряжения. Формирование ремонтного набора.

1.6. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛТПТ)»

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

Практические занятия

Оборудование этапов, разметка дистанции. Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков прохождения этапов, дистанций. Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: подъем по склону с альпенштоком, спуск с альпенштоком, подъем - траверс - спуск с альпенштоком; «маятник»; гать;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа) с самостраховкой; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенными судьями; траверс; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по веревке на самостраховке.

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

1.7. Техничко-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)»

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

Практические занятия

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники прохождения различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростных, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование умений внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении внештатных ситуаций:

- без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; подъем и спуск по склону с альпенштоком; вязание узлов; «маятник»; гать; оказание медицинской доврачебной помощи;

- с использованием специального туристского снаряжения: организация сопровождения и переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных судьями; переправа через реку вброд по перилам, наведенным судьями.

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

Штрафы за совершенные ошибки.

1.8. Техничко-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»

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

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

Практические занятия

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

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туристского снаряжения: установка и снятие палатки; оказание первой доврачебной помощи;

с использованием специального туристского снаряжения: переправа по веревке с перилами (параллельная переправа), наведенными судьями; подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; траверс на самостраховке; подъем - траверс - спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями; переправа через реку вброд по веревке;

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

с наведением перил: подъем с самостраховкой с наведением перил; спуск с самостраховкой с наведением перил.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Положение о слёте и соревнованиях, условия проведения. Подведение итогов и награждение победителей. Организация туристского быта на соревнованиях.

Практические занятия

Зачетные соревнования по туристскому многоборью. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью школьного и городского (районного) масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях.

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

2. Ориентирование на местности

2.1. Краткие сведения, правила по спортивному ориентированию

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

Практические занятия

Знакомство с картографическими и видеоматериалами соревнований ориентирования по выбору.

Действия участника на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.2. Условные знаки спортивных карт

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

Практические занятия

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

2.3. Техника ориентирования

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

Практические занятия

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

2.4. Тактика ориентирования

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

Практические занятия

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

2.5. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований.

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

Практические занятия

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

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика травматизма на занятиях и соревнованиях по туристскому многоборью

Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и

увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практические занятия

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

3.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему. Обеззараживание питьевой воды различными способами.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

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

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Дыхание. Органы пищеварения. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий туристским многоборьем.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на дистанции 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег на длинные дистанции: девочки - 2000 м, мальчики - 2500 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2,5-5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные игры и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000

м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, заплывы на 25 м, 50 м на время.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость и сложность; страховка партнера.

4.4. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

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

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

Упражнения на развитие быстроты

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

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

Упражнения для развития ловкости

Переправа по бревну через канаву; переправа по качающемуся бревну. Расхождение двух участников на одном бревне.

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

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре.

Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Подтягивание, поднимание ног из положения в висе на натянутых веревочных перилах. Конкурсы на натянутых веревочных перилах: «Кто самый сильный?», «Рукоход», «Переправа без снаряжения».

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

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

5. Организация проведения походов

5.1. Организация туристского быта

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 палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, размещение в них вещей. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Практические занятия

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

5.2. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в многодневном походе. Самостоятельное составление меню и списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Практические занятия

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

Ожидаемые результаты 2 года обучения

по окончании второго года обучающиеся будут знать:

- методику преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований и Регламента;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по спортивному туризму;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- читать карту, овладевать тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.
- упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости;
- нормативные требования для участия в соревнованиях;
- причины утомления, профилактические средства, направленные на предотвращение переутомления;
- правила хранения продуктов в полевых условиях, правила укладки рюкзака и упаковка продуктов, принципы составления меню для походов и соревнований.

овладеют умением:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения;
- совместно участвовать в творческих делах, подводить итоги собственных достижений;
- определять и контролировать направление с помощью карты и компаса;
- составлять меню, график дежурств, укладывать рюкзак, готовить пищу в полевых условиях;
- организовывать и проводить бивачные работы;
- соблюдать права и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях.

**Учебно-тематический план 3-го года обучения
«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»**

№	Тема	Количество часов		
Всего Теория Практика				
1.	Туристское многоборье			
1.1.	Нормативные документы по туристскому многоборью	1	1	-
1.2.	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и	5	1	4
1.3.	Личное снаряжение туриста - многоборца	4	1	3
1.4.	Групповое снаряжение туриста-многоборца	4	-	4
1.5.	Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛТПТ)»	20	-	20
1.6.	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (КТПТ)»	26	-	26
1.7.	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	35	1	34
1.8.	Инструкторская и судейская практика	15	1	14
1.9.	Туристские слеты и соревнования	40	1	48
	Всего	150	6	144
2.	Ориентирование на местности			
2.1.	Картографическая подготовка	8	4	4
2.2.	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	16	2	14
2.3.	Соревнования по спортивному ориентированию	20	2	18
	Всего	44	8	36
3.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь			
3.1.	Походная медицинская аптечка	2	-	2
3.2.	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	2	1	1
3.3.	Приемы транспортировки пострадавшего	4	1	3
	Всего	8	2	6
4.	Общая и специальная физическая подготовка			
4.1.	Врачебный контроль, самоконтроль	6	3	3
4.2.	Общая физическая подготовка	24	-	24
4.3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40
	Всего	70	3	67
5.	Организация проведения походов			
5.1.	Организация туристского быта	10	2	8
5.2.	Питание в туристском походе	6	-	6
	Всего	16	2	14
	Итого за период обучения:	288	21	267

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

Содержание программы «Юные туристы - многоборцы» 3-й год обучения

1. Туристское многоборье

1.1. Нормативные документы по туристскому многоборью

Единая Всероссийская спортивная классификация. Разрядные требования по туристскому многоборью. Туристские слеты и соревнования. Программа областных, городских соревнований по туристскому многоборью. Техническая информация о дистанциях соревнований. Характеристика дистанций 3-го класса. Права и обязанности участников соревнований. Система штрафов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте. Агитационное значение соревнований.

1.2. Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях

Соблюдение безопасности - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий и соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, в походах. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Система обеспечения безопасности в туризме. Опасности в туризме субъективные и объективные. Опасные ситуации, возникающие на соревнованиях (переправа первого участника через водную преграду, работа на опасных скальных участках, натяжение перил с помощью блоков или полиспастов). Психологическая совместимость участников команды и ее значение для безопасности на соревнованиях.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разбор конкретных аварийных ситуаций, воспитание сознательной дисциплины. Психологический тренинг. Соблюдение безопасности при работе на технических этапах на соревнованиях. Отработка навыков действий участников в экстремальных (нестандартных) ситуациях. Выработка практических навыков и умений по организации страховки и само страховки. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

1.3. Личное снаряжение туриста-многоборца

Перечень личного снаряжения. Требования к нему и правила эксплуатации. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях по туристскому многоборью на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте.

Практические занятия

Изготовление, совершенствование, ремонт и хранение личного снаряжения.

1.4. Групповое снаряжение туриста-многоборца

Практические занятия

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

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

1.5. Техничко-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ЛТПТ)»

Практические занятия

Освоение технических этапов на дистанции 3-го класса («Навесная переправа», «Параллельная переправа с перестежками без потери страховки»). Закрепление умений и навыков прохождения технических этапов на дистанции 2-го класса. Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

1.6. Техничко-тактичска подготовка вида «Командна техника пешеходного туризма (КТПТ)»

Практичские занятия

Разработка тактичских схем преодоления техничских этапов, применение различных специальных средств для наведения перил на этапах: блоки и полиспаг, «станция». Рисовка схем этапов по техничским параметрам, планирование способов их прохождения. Прохождение техничских этапов по различным тактичским схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (максимально скоростном при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактичским схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Формирование навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций на техничских этапах:

без специального туричского снаряжения: преодоление заболоченного участка по кладям из жердей;

с использованием специального туричского снаряжения: организация сопровождения на навесной переправе, наведенной судьями; организация сопровождения и переправа по заранее уложенному бревну на самостраховке с использованием перил, наведенных командой; переправа через водную преграду на плавательных средствах; преодоление скального участка.

Изучение техники вязания узлов: «австричский проводник», «узел Бахмана», «штык», «карабинный тормоз».

1.7. Техничко-тактичска подготовка вида «Контрольно-туричский маршрут (КТМ)»

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

Штрафы за совершенные ошибки на этапах.

Практичские занятия

Организация командной страховки первого участника при преодолении сухого оврага и водной преграды, обязанности замыкающего участника. Наведение и снятие горизонтальных перил. Отработка навыков работы на этапах по заранее разработанным тактичским схемам. Совершенствование прохождения техничских этапов дистанции 2-го класса.

Формирование умений и навыков работы на дистанции командой:

без специального туричского снаряжения: преодоление скального, чашобного, буреломного, заболоченного участка;

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

1.8. Инструкторская и судейская практика

Проведение отдельных этапов занятий (под контролем и по заданию руководителя секции). Выполнение обязанностей (по подготовке этапов, оформительских, информационных и т.д.) при проведении классификационных соревнований в группе. Права и обязанности судей. Практичские занятия

Участие в судействе соревнований в качестве судьи на дистанции, судьи-хронометриста, помощника главного судьи этапа.

1.9. Туристские слеты и соревнования

Положение о слете и соревнованиях, условия проведения. Понятие о спортивной этике и ее основные правила. Подготовка к конкурсным программам: конкурсу краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью городского (районного) и областного масштабов на личных, лично-командных и командных дистанциях, контрольно-туристском маршруте, поисково-спасательным работам. Участие в конкурсных программах.

2. Ориентирование на местности

2.1. Картографическая подготовка

Изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения, построение профиля маршрута. Особенности спортивных карт для зимнего ориентирования. Характеристика карты: размер, масштаб, сечение рельефа, характер местности, проходимость, тип растительности, тип ландшафта. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности.

Практические занятия

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

2.2. Техничко-тактическая подготовка ориентировщика

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

Практические занятия

Чтение карты («точное» и «грубое»), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу (БП)». Отработка приемов ориентирования: движение по азимуту с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров. Тренировка памяти (кратковременной, оперативной, долговременной).

2.3. Соревнования по спортивному ориентированию

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

Предстартовая информация: параметры дистанции, длина, число КП, набор высоты.

Практические занятия

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

3. Основы гигиены, первая доврачебная помощь

3.1. Походная медицинская аптечка

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

Практические занятия

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

3.2. Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи

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

Практические занятия

Отработка правил оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

3.3. Приемы транспортировки пострадавшего

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

Практические занятия

Отработка разнообразных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

4. Общая и специальная физическая подготовка

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение физических показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

4.2. Общая физическая подготовка

Практические занятия

Легкая атлетика

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

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Лыжный спорт

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

Плавание

Освоение нескольких способов плавания: заплывы на 50 м, 100 м и более на время.

Скалолазание

Индивидуальное лазание по скальным стенкам на скорость.

4.3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе на дистанции от 5 км до 7,5 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 км до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание на дистанции до 500 м. Многократные пробеги на туристских

дистанциях по технике пешеходного туризма до 500 м с преодолением не менее 10 технических этапов в различных условиях местности.

Спортивное ориентирование.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия.

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

Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Движение по бревну, по жердям (гать). Командные действия.

Упражнения для развития силы

Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Упражнение на брусках: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями. Перетягивание каната.

Преодоление этапа «Подъем» свыше 20 м.

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

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Игры и упражнения по ориентированию на местности.

5. Организация проведения походов

5.1. Организация туристского быта

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Заготовка дров для растопки и сохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Обязанности дежурных по кухне.

Практические занятия

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

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

5.2. Питание в туристском походе

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

по окончании третьего года обучающиеся будут знать:

- Правила соревнований по спортивному туризму и Регламент;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- условные знаки спортивных карт и топонимы;
- требования к организации бивака;

- основы горного туризма (скалолазания);
- элементы поисково- спасательных работ;
- основы наведения технических этапов.

овладеют умением:

- совершенствовать скоростные навыки завязывание узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работе по организации командного прохождения технических этапов, самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- совместно с педагогом планировать маршруты походов, навыкам организации и подготовки к походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять раскладку, составлять отчеты по итогам походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;
- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах.
- подводить итоги собственных достижений;
- выполнять упражнения, направленные на расширение функциональных возможностей организма;
- грамотно и в полном объеме использовать предстартовую информацию;
- выполнять приемы страховки с помощью страховочной системы, использовать страховочные веревки на соревнованиях по поисково-спасательным работам;
- уметь ориентироваться с картой и компасом на местности;

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И
ИНВЕНТАРЯ (на 15 человек)**

1. Веревка основная (50 м) 4шт.
2. Веревка основная (40 м) 6шт.
3. Веревка основная (25 м) 4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м) 2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм) 15шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка) 15шт.
7. Рукавицы для страховки и сопровождения 15 пар.
8. Карабины с закручивающейся муфтой 10 шт.
9. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой 12 шт.
10. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой 30 шт.
11. Альпеншток 8шт.
12. Блоки и полиспаст 4 шт.
13. Блокировочная веревка (диаметром 10 мм) 15 шт.
14. Жумар 15 шт.
15. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «восьмерка» 15 шт.
16. Аптечка медицинская в упаковке 1шт.
17. Накидка от дождя 15шт.
18. Компас жидкостный для ориентирования 15 шт.
19. Курвиметр 2 шт.
20. Лыжи 15 пар.
21. Лыжные палки 15 пар.
22. Лыжные ботинки 15 пар.
23. Мази лыжные 15шт.
24. Планшеты для зимнего ориентирования 15шт.
25. Призмы для ориентирования на местности 10шт.
26. Компостеры для отметки прохождения КП 10шт.
27. Секундомер электронный 2 шт.
28. Электромегателефон 1 шт.
29. Радиостанции портативные 3 шт.
30. Костровое оборудование 1 шт.
31. Каны (котлы) туристские 2 компл.
32. Спальники 15шт.
33. Палатки туристские походные 5 шт.
34. Коврики 15шт.
35. Рюкзаки 15шт.
36. Топор походный 2шт.
37. Тент 2шт.
38. Ремонтный набор 1 шт.
39. Каски спортивные 10 шт.

**Методическое обеспечение
1 год обучения**

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы туристскогмногоборья	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы, фото походов. Нормативна документация по организации походов. Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Компьютер. Туристское снаряжение для организации похода: личное и групповое снаряжение, снаряжение для оборудования дистанций соревнований по пешеходному туризму	Собеседование, тестирование, закрепление навыков на соревнованиях
2.	Ориентирование на местности	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, компостеры	Мини соревнования, топографические диктанты
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповое, по командам,	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с	Справочная литература, видеофильмы,	Медицинский инструментарий (шины, жгуты,	Навыки оказания первой помощи при травмах

		индивидуальное	инструментами, оборудованием первой (доврачебной) помощи	атласы по теме оказания первой доврачебной помощи	бинты, марля и т.д.), походная аптечка, компьютер	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала, спортивного городка: маты, канат, скамейки, обручи, полоса препятствий и т.д.		Овладение приемами, обеспечивающими безопасность при совершении физических упражнений
5.	Организация проведения походов	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа Практическая работа в походе	Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Туристское снаряжение для организации похода	Анализ выполнения индивидуальных заданий. Составление отчетов о походах

2 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
---	------------------	--------------------------	---	---------------------------------------	-----------------------	-------------------------

1.	Туристское многоборье	Групповое	Беседа, рассказ, практические занятия	Видеофильмы, фото походам. Нормативна документация по организации походов. Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д., регламенты и правила соревнований	Компьютер. Туристское снаряжение для организации похода: личное и групповое снаряжение, оборудование дистанций соревнований по пешеходному туризму	Собеседование, тестирование, закрепление навыков на соревнованиях, в походах.
2.	Ориентирование на местности	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, компостеры, электронная отметка	Соревнования, топографические диктанты
3.	Организация проведения походов	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа Практическая работа в походе	Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Туристское снаряжение для организации похода	Анализ выполнения индивидуальных заданий Составление отчетов о походах
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа с инструментами,	Справочная литература, видеофильмы, методички по теме	Медицинский инструментарий (шины, жгуты, бинты, марля и	Навыки оказания первой помощи при травмах

			оборудованием первой (доврачебной) помощи	оказания первой доврачебной помощи	т.д.), походная аптечка, компьютер	
5.	Общая и специальная физическая подготовка юного туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала, спортивного городка: маты, канат, скамейки, обручи, полоса препятствий и т.д.	Овладение приемами, обеспечивающими безопасность при совершении физических упражнений	

3 год обучения

№	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Туристское многоборье	Групповое	Беседа, рассказ	Видеофильмы, фото походам. Нормативна документация по организации походов. Маршрутная документация	Компьютер. Туристское снаряжение для организации похода: личное и групповое снаряжение, снаряжение для оборудования	Собеседование, тестирование, закрепление навыков на соревнованиях

				похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д., регламенты и правила соревнований	дистанций соревнований по спортивному туризму	
2.	Ориентирование на местности	Групповое	Беседа, практические занятия	Карты (топографические, спортивные)	Компас, призмы, курвиметр, электронная отметка	Мини соревнования, топографические диктанты
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Групповое, по командам, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа	Справочная литература, видеофильмы, книги по теме оказания первой доврачебной помощи	Походная аптечка, средства для остановки кровотечения, шины и т.д., компьютер	Навыки оказания первой помощи при травмах
4.	Организация проведения походов	Групповое, индивидуальное	Беседа, рассказ, самостоятельная работа Практическая работа в походе	Маршрутная документация похода: маршрутный лист, карты, меню и т.д.	Туристское снаряжение для организации похода	Анализ выполнения индивидуальных заданий Составление отчетов о походах
5.	Общая и специальная физическая подготовка юного туриста	Групповое, по командам, индивидуальное	Рассказ, тренировочные занятия	Оборудование спортивного зала, спортивного городка: маты, канат, скамейки, обручи, полоса препятствий и т.д.		Овладение приемами, обеспечивающими безопасность при совершении физических упражнений

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-МНОГОБОРЦЫ»

Диагностика по программе включает в себя организацию контроля знаний, умений, навыков и делится на *входящую, текущую и итоговую*. Кроме того, результаты оцениваются по уровню освоения материала (выделяются низкий, средний и высокий уровни освоения материала).

Входящая диагностика проводится на первых занятиях в форме тестирования, анкетирования, викторин, конкурсов, опроса. Оценивается уровень стартовых знаний учащихся.

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего учебного процесса в разнообразных формах и оценивается по следующим критериям:

- уровень теоретических знаний, предусмотренных программой;
- умение пользоваться снаряжением и оборудованием;
- оцениваются навыки и степень самостоятельности в определении объектов природы;
- знания, умения и навыки безопасной жизнедеятельности в природе;
- умение анализировать результаты наблюдений.

Основной формой подведения *итогов* реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования, по результатам участия в которых оценивается овладение воспитанниками детского объединения знаниями, умениями и навыками, приобретёнными в процессе занятий по данной программе. Также подведение итогов реализации программы подводится в виде аттестации детских объединений по окончании каждого учебного года по теоретическому блоку.

Критерии результатов диагностики приводятся в таблице 1.

Таблица 1

Критерии результатов диагностики

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Входящая диагностика	Содержание учебного материала раскрыто недостаточно, допущены грубые ошибки в определении понятий.	Раскрывает основное содержание материала, но допускает неточности при использовании терминов, в определении понятий.	Полное владение материалом в объеме образовательной программы, грамотно использует термины.
Промежуточная диагностика	Пересказывает содержание без понимания сказанного. Может отвечать на вопросы только репродуктивного плана в соответствии с последовательностью изложения материала.	Определяет существенные признаки и связь предметов и явлений, вычленяет их, устанавливает сходство и различия. Умеет применить на практике теоретические знания, но на репродуктивном уровне.	Умеет обобщать, применять полученные знания в новой ситуации, переносит в нее усвоенные ранее закономерности. В ответах находит оригинальные подходы, способен к творческому решению задач.
Итоговая диагностика	Допускает ошибки в прохождении дистанций. Не умеет грамотно донести информацию.	В целом грамотно доносит информацию, формулирует основные выводы из увиденного, но допускает неточности в формулировании выводов.	Научно грамотно доносит информацию, формулирует выводы, безопасно проходит дистанцию.

Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

По итогам 1 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 3-юношеский разряд по туристскому многоборью. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию районного уровня.

По итогам 2 года обучения не менее 20% от обучающихся в объединении должны выполнить 2-юношеский разряд; 20% - 3-юношеский разряд, на значок «Турист России» - 80%. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию районного уровня.

По итогам 3 года обучения 20% от обучающихся в объединении должны выполнить III-спортивный разряд; 20% - II-юношеский разряд, 20% - III-юношеский разряд. Иметь опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию районного и областного уровня.

Рекомендуемая литература

- Программа дополнительного образования детей «Юные туристы – многоборцы». М. 2007.
- И. А. Самарина. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. М. 2007.
- Ф. Г. Багаутдинова. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М. 2002.
- Алексеев А.А., Питание в туристском походе. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2006.
- Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М., 2005.
- Маслова А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И А. Полевые туристские лагеря. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
- Останец АА. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
- Ю.С. Константинов. Детско-юношеский туризм. М. 2006.
- Е.А. Бочаров, Н.И. Бочарова. Ступени обучения выживанию. М. 2008
- Словарь юного туриста. М. 2003.
- Велитченко В.К., Физкультура без травм, М. "Просвещение"
- Волович В.Г., Академия выживания, М., "Толк", "Техноплюс", 2006
- Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И., Безопасность человека, М., 2004
- Волков Б.Н., Волков Н.Н., Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие), М. 2007
- Выживание в экстремальных условиях, М., ИПЦ "Русский раритет", 2006
- Гастюшин А.В., Шубина С.И., Азбука выживания, М. 2006
- Коструб А.А. Медицинский справочник туриста, - М., 2007.
- Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТур МО РФ, 2005.
- Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. М.: ЦДЮТиК, 2005
- Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
- Константинов Ю.С. Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-метод. пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
- Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МО РФ, 2005.
- Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море, М., "Карвет", 2002
- Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях, М., 2008
- Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях, М., 2007
- Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотках, М. ЦРИБ "Турист", 2004
- Школа альпинизма \ Сост. П.П. Захаров, Т.В. Степенко, М. ФиС, 2006
- Штюрмер Ю.А., Опасности в туризме мнимые и действительные, М. ФиС, 1972
- Штюрмер Ю.А., Профилактика туристского травматизма, М. ЦРИБ "Турист", 2002
- Организация поисково-спасательных работ в горах (Методические рекомендации), М., 2008

Оценочные материалы

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль - это оценка качества усвоения обучающимися содержание изученного текущего программного материала.

Промежуточная аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеразвивающей программы определенного года обучения.

Критерии результатов аттестации/контроля

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Тест	Обучающийся отвечает верно на 1-2 задания, затрудняется с ответом даже с подсказками педагога	Обучающийся отвечает верно на 60% вопросов.	Обучающийся отвечает на все вопросы верно, уверенно
Участие в соревнованиях	Обучающийся имеет опыт участия в школьных и городских соревнованиях	Обучающийся имеет опыт участия в школьных, городских и районных соревнованиях	Обучающийся имеет опыт участия в районных и областных соревнованиях. Занимает призовые места (личные и командные)
ПВД/ поход	Обучающийся выполнил норматив «Первый поход» (принял участие в походе выходного дня (ПВД))	Обучающийся выполнил норматив «Юный путешественник» 1 ступени (принял участие в 3х однодневных походах)	Обучающийся выполнил норматив «Юный путешественник» 2 ступени (принял участие в 4х однодневных и одном многодневном походах)

Тест № 1

ФИО _____
 Класс _____ возраст _____

1. Каково основное предназначение туризма? (напишите Ваше мнение)

2. Истоки детско-юношеского туризма

- В начале 16 века?
- Послереволюционный период?
- Конец 18 века?
- Послевоенный период?

3. В походы 1 категории сложности допускаются дети от?

- 10 лет
- 12 лет
- 13 лет
- 14 лет

4. Какие виды туристического снаряжения Вы знаете?

5. Экскурсия – это

6. Какие виды туризма Вы знаете?

7. Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия походе? (перечислите)

8. Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»? Дopiшите фразу
Я – патриот России – это значит, что _____

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1-3 балла	4-6 баллов	7-8 баллов

**Тест №2
УЗЛЫ**

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брашкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брашкотовый. |
| 2. Стремя | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брашкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

VI. Какие узлы относятся к схватывающим?

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. Прямой. | 8. Брашкотовый. |
| 2. Стремя. | 9. Штык. |
| 3. Булинь. | 10. Грейпвайн. |
| 4. Академический. | 11. Проводник. |
| 5. Австрийский. | 12. Двойной проводник. |
| 6. Встречный | 13. Беседочный. |
| 7. Ткацкий. | 14. Карабинная удавка. |
| | 15. Проводник-восьмерка. |

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1-2 балла	3-4 балла	5-6 баллов

Тест №3
СНАРЯЖЕНИЕ

I. Что относится к личному снаряжению?

1. Палатка.
2. Рюкзак.
3. Котелок.
4. Куртка.
5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

1. Свитер.
2. Картографический материал.
3. Веревка.
4. Велосипед.
5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.
2. Ботинки.
3. Коврик.
4. Бахилы.
5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.
2. Свитер.
3. Носки шерстяные.
4. Белую рубашку.
5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.
2. Куртки.
3. Котелок.
4. Лыжи.
5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.
2. Котелок.
3. Топор.
4. Тросик с крючками.
5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.
2. Лезвие.
3. Шило.
4. Шурупы.

5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.
2. Толстую иглу.
3. Капроновые нитки.
4. Гвозди.
5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.
2. Тубус.
3. Пояс.
4. Шнуровка боковая.
5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. В горном районе? | а) «Бескид» |
| 2. В лесном районе? | б) «Турист» |
| 3. Для лыжной прогулки? | в) «Лесные» |
| | г) «Тайга» |
| | д) Беговые деревянные |
| | е) Беговые (пластик) |

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.

4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.
3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
3-9 баллов	10-13 баллов	14-18 баллов

Тест №4
УЗЛЫ

I. Какие узлы используются для вязки петель?

1. Прямой.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Ткацкий.
5. Штык.

II. Какие узлы используются для связывания веревок одного диаметра?

1. Прямой.
2. Двойной проводник.
3. Ткацкий.
4. Булинь.
5. Встречный.

III. Какие узлы используются для связывания веревок разного диаметра?

1. Академический.
2. Ткацкий.
3. Прямой.
4. Встречный.
5. Брамшкотовый.

IV. Какие узлы не требуют завязывания на концах веревки контрольных узлов?

1. Восьмерка.
2. Встречный.
3. Ткацкий.
4. Прямой.
5. Проводник.

V. Какой из узлов предназначен для связывания веревок одного диаметра, подвержен саморазвязыванию и сильно затягивается?

1. Встречный.
2. Проводник.
3. Булинь.
4. Прямой.
5. Схватывающий.

VI. Какой узел применяется для самостраховки на наклонных перилах?

1. Двойной проводник.
2. Двойной схватывающий.
3. Прямой.
4. Стремя.
5. Удавка.

VII. Какой узел применяется для перевязки перетертых веревок и для вязки петли на середине веревки?

1. Австрийский проводник.
2. Серединный проводник.
3. Бабочка.
4. Пчелка.

5. Прямой.

VIII. Какой узел применяется для самостраховки при движении по наклонным перилам, когда веревка мокрая или обледенела?

1. Удавка.
2. Штык.
3. Стремя.
4. Узел Бахмана.
5. Схватывающий.

IX. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

1. Проводник.
2. Восьмерка.
3. Булинь.
4. Стремя.
5. Встречный.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2,3.	VI	2.
II	1,3.	VII	2,3,4.
III	1,4,5.	VIII	4.
IV	1,2.	IX	3
V	4.		

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
3-4 балла	5-7 баллов	8-9 баллов

**Тест №5
КАРТА И МАСШТАБ**

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной _____ на _____, построенное в определенной _____.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.
2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это _____ карты масштаба _____ и крупнее, подробно изображающие _____.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения _____ на _____ относительно соответствующих им _____ на _____.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью _____, которой - _____, а _____ – число показывающее, во сколько раз _____ на карте _____ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000
2. 1:50000
3. 1:25000
4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это _____ изображение _____ масштаба, представляет собой _____, на которой деления соответствуют определенным _____ на _____.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000, местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
2-4 балла	5-6 баллов	7-8 баллов

Тест №6
ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. Масштабные. | а) Лес. |
| 2. Линейные. | б) Просека. |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг. |
| г) Мост. | |
| д) Памятник. | |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	4	2,3.
2	1,4.	5	3.
3	1,5.	6	

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1-2 балла	3-4 балла	5-6 баллов

Тест №7
ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку _____
2. На _____, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой _____
4. Есть _____ – важен он для нас
5. Делите _____ пополам
6. И сразу _____ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.
2. С любыми.
3. С наибольшим и наименьшим числом.
4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.
2. Западных.
3. Южных.
4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце, час, угол, угол, юг.	5	3.
		6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
2-3 балла	4-6 баллов	7-9 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Ф.И.О.	Год обучения	длина тела (рост), см	масса тела (вес), кг	обхват груди (ОКГ).см	мышечная сила кисти, кг	Бег 1000 м. мин.сек	Подтягивания раз.	Приседание на одной ноге Раз.	уровень подготовленности
Норматив: Юноши	1					5 мин.00 сек.(В)	5 раз. (В)	3 раз. (В)	
Девушки						5 мин.20 сек.(С)	4 раз. (С)	2 раз. (С)	
						5 мин.50 сек.(Н)	2 раз. (Н)	1 раз. (Н)	
						6 мин.00 сек (В)	3 раз (В)	2 раз (В)	
						6 мин.30 сек.(С)	2 раз. (С)	1 раз. (С)	
						7 мин.00 сек.(Н)	0-1 раз. (Н)	0 раз. (Н)	
Норматив: Юноши	2					4 мин.30 сек.(В)	7 раз.(В)	5 раз. (В)	
Девушки						4 мин.50 сек.(С)	5 раз. (С)	4 раз. (С)	
						5 мин.20 сек.(Н)	5 раз. (Н)	2 раз. (Н)	
						5 мин.30 сек (В)	4 раз (В)	4 раз (В)	
						6 мин.00 сек.(С)	3 раз. (С)	3 раз. (С)	
						6 мин.30 сек.(Н)	1 раз. (Н)	2 раз. (Н)	
Норматив: Юноши	3					4 мин.00 сек.(В)	10 раз. (В)	8 раз. (В)	
Девушки						4 мин.20 сек.(С)	8 раз. (С)	6 раз. (С)	
						4 мин.50 сек.(Н)	5 раз. (Н)	4 раз. (Н)	
						5 мин.00 сек (В)	6 раз (В)	6 раз (В)	
						5 мин.30 сек.(С)	4 раз. (С)	4 раз. (С)	
						6 мин.00 сек.(Н)	2 раз. (Н)	2 раз. (Н)	

Физическая подготовка

Основные направления		Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
I. Развитие выносливости.							
Продолжительный бег с переходом на ходьбу.		Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка.					
		девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
2.	Лыжные гонки	10-12 км	12-14 км	11-13 км	13-15 км	12-13 км	15-17 км
3.	Ходьба на лыжах.	12-14 км	14-16 км	14-16 км	16-18 км	16-18 км	20-22 км
4.	Прыжки со скакалкой за 1 мин	130-150 раз		150-180 рад		180-200 раз	
Контрольные нормативы по уровням.							
5.	6-ти минутный бег	низкий 750 м	950 м	850 м	1050 м	1000 м	1150 м
		средний 800 м	1000 м	1000-1500 м	1200-1300 м	1200 м	1400 м
		высокий 1150 м	1300 м	1250 м	1450 м	1400 м	1600 м
6.	Кросс	2000 м		2000 м	3000 м	2000 м	3000 м
		низкий 16.00	15.00 мин	14.30 мин	18.30 мин	13.40 мин	17.30 мин
		средний 15.00	14.00 мин	13.30 мин	17.30 мин	12.30 мин	16.30 мин
		высокий 14.00	13.00 мин	12.30 мин	16.30 мин	11.30 мин	15.30 мин
7.	Специальная выносливость	Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 10 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 15 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 20 км. Подъемы в спуски бегом.		Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг. Челночный бег на подъеме и спуске.	
II. Развитие скоростных качеств		Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.					
Контрольные нормативы по уровням:							
		девочки:	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) бег 60 м/сек	низкий 11,2	11,1	10,7	10,5	10,5	10,0	
	средний 10,6	10,4	10,2	9,7	10,0	9,2	
	высокий 10,3	9,8	9,7	8,8	9,4	8,4	
в) прыжки со скакалкой (за 20 сек)_	низкий 46	40	56	50	66	60	
	средний 48	42	58	52	68	62	

	высокий 50	44	60	54	70	64
д) специальные скоростные качества	Туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов. Работа со специальным туристским снаряжением					
III. Развитие силы.	Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах.					
Контрольные нормативы по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	Юноши
Подтягивание (мальчики), Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	низкий 22	6	18	9	30	14
	средний 24	7	20	10	32	15
	высокий 26	8	22	11	34	16
Специальные упражнения.	Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего.					
Спец. контрольные упражнения. Лазание по альпинистской верёвке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики), с помощью ног (девочки)	Девочки	Мальчики	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
	низкий 2	2	2	2	3	3
	средний 2	2	3	3	4	4
	высокий 3	3	4	4	5	5
IV. Развитие ловкости.	Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и в высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол.					
Контрольные нормативы на ловкость уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
а) челночный бег 3x10м (сек)	низкий 10	9,5	9,9	9,2	9,7	8,6
	средний 9,4	9,0	9,1	8,7	9,0	8,2
	высокий 8,8	8,4	8,6	8,2	8,5	7,7
Специальные упражнения (в полевых условиях).	Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг- ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания.					

Специальные контрольные нормативы по уровням						
а) Вязка 6 – ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмёрка, встречный, булинь, схватывающий	низкий	1,10 мин	1,05		1,0	
	средний	1,05 мин	1,0		0,55	
	высокий	1,0 мин	0,55		0,51	
б) Бухтование верёвки 50 м (мин)	низкий	1,45	1,40		1,35	
	средний	1,40	1,35		1,30	
	высокий	1,35	1,30		1,25	
V	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10 – 20 секунд). Упражнения с эспандерами с амортизаторами.				
Контрольные нормативы на гибкость по уровням:						
	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Наклоны вперёд из положения сидя.	низкий 5 см	2 см	7 см	3 см	7 см	4 см
	средний 10 см	8 см	14 см	9 см	14 см	10 см
	высокий 16 см	10 см	19 см	10 см	20 см	12 см
Специальные упражнения.	Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым, травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с верёвками, отработка страховки и само страховки, спуски и подъёмы различной крутизны.					
Специальные контрольные упражнения	Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма.					

Тест №8

1. Сколько раз в день нужно мыть руки?

- перед едой.
- 2 раза.
- по мере необходимости.

2. Сколько раз нужно мыть голову?

- каждый день.
- 1-2 раза в неделю
- 1 раз в месяц

3. Личная гигиена нужна

- для родителей
- для учителей
- для себя

4. В сырую холодную погоду в походе можно разводить одновременно 2 костра. Первый- для приготовления пищи , второй - _____ " (выберите правильный ответ)

- для нагрева воды- мыть посуду
- отпугивания волков и других животных
- просушки одежды и снаряжения
- подачи сигнала о бедствии

5. На стоянке топор следует _____ " (выберите правильный ответ)

- воткнуть в пень или лежащий рядом ствол
- воткнуть в растущее дерево
- воткнуть в землю
- положить, что бы был под рукой

6. Даже в жаркий день при температуре воды не ниже 18 С в ней можно проводить не более _____ " (выберите правильный ответ)

- 30 мин
- 20 мин
- 10 мин
- 5 мин

7. Что необходимо делать, если в салоне общественного транспорта возник пожар?

- (отметь НЕВЕРНЫЙ ответ)
- немедленно сообщить об этом водителю
- открыть аварийные люки и выходы как сказано в инструкции
- продолжить сидеть на месте и ждать помощи спасателей
- защитить от дыма рот и нос платком, рукавом, шарфом

8. Морская болезнь возникает при укачивании и сопровождается _____ " (выберите правильный ответ)
солнечным или тепловым ударом
головной болью, холодным потом, тошнотой и рвотой
ссадинами и ушибами
потерей сознания
9. Гигантский электрический разряд, возникающий между грозовыми облаками или между облаками и землёй называется _____ " (выберите правильный ответ)
гром
статическое напряжение
молния
северное сияние
10. Комплекс гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека называется _____ "
(выберите правильный ответ)
санитарная обработка
личная гигиена
основы безопасности жизни
противовирусная защита
11. Болезненное состояние вызванное перегревом называется _____ "
(выберите правильный ответ)
нарушением теплового режима
солнечный удар
тепловой удар
загар
12. Признаками вывиха являются _____ (укажи НЕПРАВИЛЬНЫЙ ответ)
синяки
боль в конечности
отёк
смещение оси и изменение длины конечности
13. Укажите фактор, который может оказать отрицательное влияние на здоровье и самочувствие человека в дальнем или выездном туризме (выберите правильный ответ)
другие правила дорожного движения
другой цвет кожи у местных жителей
смена часовых поясов
ваши гастрономические предпочтения
14. Бинты, перевязочные пакеты, медицинские большие и малые повязки, все это относится к:

Индивидуальным средствам
Табельным средствам
Коллективным средствам
Подручным средствам

15. Раны, которые всегда инфицированы слюной:

Рубленные
Резанные
Укушенные
Верного ответа нет

16. Выхожание крови из поврежденных кровеносных сосудов:

Рана
Порез
Ожог
Кровотечение

17. Кровотечение, возникающие сразу после повреждения сосудов

Вторичное кровотечение
Первичное кровотечение
Капиллярное кровотечение
Смешанное кровотечение

18. Алая кровь, вытекающая пульсирующей струей:

Капиллярное кровотечение
Артериальное кровотечение
Венозное кровотечение
Смешанное кровотечение

19. Совокупность мероприятий направленных на предупреждение попадающих микробов в рану:

Асептика
Обработка
Антисептика
Перевязка

20. Жгут на конечности следует держать:

1,5 ч.
1,5 - 2 ч.
3 ч.
5 ч.

21. Перелом, при котором могут в ране видны быть осколки костей:

Открытый
Закрытый
Видимый
Скрытый

22. Смещение суставных поверхностей это:

Перелом
Вывих
Рана

Верного ответа нет

23. Ожоговый шок может продолжаться:

- До 2-х суток и более
- До 5 суток
- До 7 дней
- До суток

24. Нарушение целостности кожного покрова это:

- Кровотечение
- Разрыв
- Рана
- Гематома

25. При кровотечении сонная артерия прижимается:

- Ниже раны
- Выше раны
- Посередине
- Верного ответа нет

26. Основным способом временной остановки кровотечения является:

- Наложение повязки
- Наложение жгута
- Пальцевое прижатие
- Сгибание конечностей

27. После наложения жгута под его ход подкладывают записку с указанием:

- Даты
- Времени
- Фамилии, наложившего жгут
- Даты, часа и минуты

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5-15 баллов	16-23 балла	24-27 баллов

Промежуточная (итоговая) аттестация

Должен знать/ понимать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях и соревнованиях; - Нормативные документы по туризму; - Виды личного и группового снаряжения, его применения, безопасное использование; - Виды этапов соревнований по технике пешеходного туризма; - Виды этапов соревнований «Контрольному туристскому маршруту» (КТМ); - Инструкторскую и судейскую практику - Изображения различных форм рельефа на спортивных картах; - Технику и тактику ориентирования; - Правила соревнований по спортивному ориентированию; - Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста, показания к применению лекарственных препаратов; - Основные способы транспортировки пострадавшего; - Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения; - Действия группы в экстремальных ситуациях; - Варианты организации питания в походе и туристского быта. 	<ul style="list-style-type: none"> - Технически грамотно преодолевать естественные препятствия на маршруте, этапы на соревнованиях; - Анализировать причины возникновения аварийных ситуаций в походах, для дальнейшего их предотвращения; - Подавать условные знаки аварийной ситуации, - Организовывать «самостраховку» пострадавшего - Грамотно судить на соревнованиях; - Выбирать путь движения с учетом основных форм рельефа; - Читать карту; - Пользоваться походной и личной аптечкой туриста; - Транспортировать пострадавшего; - Оказать первую доврачебную помощь при ушибе, ожоге, обмороке, тепловом и солнечном ударе, обморожении, пищевых отравлениях и различных травмах конечностей; - Выбирать тактику действий группы в конкретной экстремальной ситуации в зависимости от вида похода, местности и погодных условий; - Выбирать место для бивуака, ставить и собирать палатку в разных условиях; - Составлять меню и списка продуктов на многодневные походы; - Обрабатывать, собранный в походе материал, оставлять отчет о походе.

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5-15 баллов	16-23 балла	24-27 баллов

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при несоответствии одежды условиям занятий;
 - отсутствие разминки;
 - при нахождении в зоне срыва участника, падения снаряжения;
 - при неправильном выполнении самостраховки или страховки или её отсутствие на опасных участках; при не выполнении правил и условий занятий по самостраховке или страховке,
 - отсутствие на опасных участках судейской страховки;
 - при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить личное и групповое снаряжение на предмет механических или иных повреждений.
3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
5. Ознакомиться с программой занятия.
6. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Если обнаружите нарушения /разрушения/ в состоянии искусственного рельефа, мест крепления станций, мест самостраховки, страховки - немедленно сообщите об этом преподавателю.
4. При страховке внимательно следить за действиями страхуемого, быть готовым в любой момент среагировать на его срыв.
5. Не находиться под участником, выполняющим подъём, спуск (в зоне падения при срыве, в зоне падения снаряжения).
7. Подсказывать другим учащимся о недостатках в его снаряжении (могущих привести к возникновению опасной для здоровья ситуации) или неправильном (небезопасном) выполнении технико-тактического приёма.

8. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
9. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю. Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.

