

Подписано  
цифровой  
подписью:

Александр Ананьин

Дата:

2022.11.07

09:21:44 +03'00'

**Комитет по образованию администрации города Мурманска  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Мурманска  
Центр детского и юношеского туризма**

---

Принята на методическом совете  
МБУ ДО г. Мурманска ЦДЮТ  
Протокол № 1 от «31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
г. Мурманска ЦДЮТ

\_\_\_\_\_ А. А. Ананьин  
«31» мая 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Туристское многоборье»**

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 11-17 лет

**Составитель:** Медведенко Д. А.,

педагог доп. образования

ГАНОУ МО «ЦО Лапландия»

Мурманск  
2022

## *Пояснительная записка*

**Направленность:** туристско-краеведческая

**Уровень программы:** базовый

Дополнительная общеобразовательная программа «Туристское многоборье» составлена на основе типовой программы «Спортивный туризм» и «Туристское многоборье», автор: Ю.С. Константинов, заслуженный учитель Российской Федерации, д.п.н., г. Москва, 2006 г.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- годовым календарным учебным графиком Государственного автономного учреждения дополнительного образования Мурманской области «Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Актуальность программы:** обусловлена социальным заказом общества в удовлетворении их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья, организации их свободного времени.

Данная программа в силу специфики деятельности и воспитательной среды предоставляет большие возможности профориентационного характера, помогая обучающимся в выборе профессий «спасателя», «пожарного», «промышленного альпиниста», «инструктора по туризму», «педагога-тренера» по избранному виду спорта, а также помогает подготовиться молодежи к службе в армии. Занятия в объединении готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе.

Программа «Туристское многоборье», являясь частью спортивного туризма, предусматривает выполнения обучающимися спортивных разрядов по спортивному туризму и спортивному ориентированию и награждению знаками отличия: «Первый поход», «Юный путешественник», «Юный турист России» и «Турист России».

**Цель:** создание условий для развития двигательных качеств и навыков

туриста-многоборца и выполнения спортивных разрядов по туризму. **Задачи 1 года обучения:**

### **1. Обучающие**

- обучить основным двигательным навыкам спортсмена-многоборца;
- обучить основным техническим приемам в спортивном туризме;
- обучить тактике прохождения дистанции;
- научить ориентироваться на местности различными способами;
- научить приемам первой помощи и самопомощи;

### **2. Развивающие**

#### Развивать

- физические и специальные качества многоборцев;
- устойчивый интерес к занятиям туризмом;
- потребность в физических упражнениях и нагрузках;

#### Познакомить:

- с историей развития туризма в России, особенностями различных видов туризма;
- с организацией туристского быта;
- с личным и групповым туристским снаряжением;
- с техникой безопасности во время занятий, соревнований, туристских слетов;

-с полосой препятствий в туризме и способами преодоления препятствий;

- с основами личной гигиены и приемами оказания первой доврачебной помощи; - с организаций туристских слетов и соревнований;

-с основами топографии и ориентирования на местности. - с Правилами и Регламентом вида спорта «Спортивный туризм»

### **3. Воспитательные:**

- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать экологически-нравственное поведение в природе и социальной среде, толерантное отношение к окружающим людям;
- воспитывать чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **1. Обучающие:**

- обучить технике и тактике в туристском многоборье;
- совершенствовать физическое развитие и двигательные качества: выносливость, скоростносиловые качества, гибкость, ловкость,

координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями обучающихся;

- совершенствовать технические приемы в спортивном туризме;
- формировать потребности в систематических занятиях в избранном виде спорта.
- научить приемам и действиям в экстремальной или непредвиденной ситуации.
- научить применять правила вида спорта «Спортивный туризм»

## **2. Развивающие:**

Развить:

- навыки подготовки к занятиям, разминке;
- потребность в получении информации в области физической культуры и избранного вида спорта для подготовки к соревнованиям и походам; самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- познакомить с организацией туристских слетов и соревнований;

## **3. Воспитательные:**

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом.
- развивать самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину;
- формировать навыки командной работы.
- мотивировать обучающихся на выполнение юношеских разрядов по спортивному туризму. **Задачи 3 года обучения:**

### **1. Обучающие:**

- совершенствовать физические и специальные качества туриста-многоборца: внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях умеренных и больших умственных и физических нагрузок
- формировать потребности в систематических занятиях туристским многоборьем. - научить технико-тактическим вариантам прохождения различных дистанций; - обучить судейской практике.

### **2. Развивающие:**

- совершенствовать технику и тактику в туристском многоборье;
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- познакомить с организацией туристских слетов и соревнований;
- создать условия у обучающихся для выполнения спортивных разрядов по туризму.

### **3. Воспитательные:**

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортивным туризмом;
- воспитывать активную жизненную позицию и чувство патриотизма на основе интереса к природному, историческому и культурному наследию своего края; - формировать навыки наставнической работы.

#### **Адресат программы:**

Программа разработана для учащихся 11-17 лет.

**Форма реализации программы:** очная.

#### **Срок реализации программы:**

1 год обучения – 216 часов; 2 год обучения – 216 часов; 3 год обучения – 216 часов.

#### **Форма организации занятий:**

Групповая (всем составом или по подгруппам) и/или индивидуальная.

#### **Режим занятий:**

1 года обучения – (6 часов в неделю): 3 занятия по 2 часа

2 года обучения – (6 часов в неделю): 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа;

3 года обучения – (6 часов в неделю): 3 занятия по 2 часа или 2 занятия по 3 часа;

4 **Виды учебных занятий и работ:** теоретические: лекции, тренинги, круглые столы, видео-уроки; практические: семинары, мастер-классы, учебно-тренировочные сборы, соревнования, туристские походы.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Планируемые результаты 1 года обучения Метапредметные:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

##### **Предметные:**

- знания о спортивном туризме и его роли в укреплении здоровья;

-умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития **Личностные:**

-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство поставленных целей;

В

-умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

-оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить общий язык и общие интересы;

-ориентируются на понимании причин успеха в учебной и спортивной деятельности; -самоанализ и самооценка результата.

### **Планируемые результаты 2 года обучения Метапредметные:**

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям;
- понимать цель выполняемых действий;
- определять различные виды ориентирования и туризма;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре

(связке), группе; Предметные:

Учащиеся будут знать:

- историю развития туризма как вида спорта в России;
- правила личной гигиены, режим дня, профилактику травматизма

спортсмена-

туриста;

Учащиеся будут уметь:

- технически и тактически правильно выполнять двигательные действия в туристском многоборье;

Личностные:

- положительное отношение к систематическим занятиям спортивным туризмом

(туристским многоборьем);

- понимание роли избранного вида спорта в укреплении здоровья.

### **Планируемые результаты 3 года обучения Метапредметные:**

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на

соревнованиях;

- стремиться выполнить спортивные разряды не ниже третьего (3-го) и освоить курсовую программу «инструктора по туризму»; Предметные результаты:

Учащиеся будут уметь:

- определять применение действий с верёвками;
- использовать общие приёмы решения поставленных задач;
- оказывать помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий у младших спортсменов-туристов и менее опытных.

Личностные:

- приобщение к спортивному образу (стилю) жизни, предусматривающему активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление вовлечь в занятия туризмом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- умение формулировать собственное мнение и позицию в решении поставленных задач.

**Формы итоговой аттестации:** теория: тесты по основным разделам программы; практика: сдача нормативов по специальной и общей физической подготовке, туристские соревнования и зачетные туристские походы.

## Учебный план 1 года обучения

п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика.	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития	6	2	4	лекция
1.2	Воспитательная роль туристского многоборья	4	2	2	беседа
		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1.	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	6	2	4	практикум
2.2.	Условные знаки топографических и спортивных карт	6	2	4	лекция
2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта	6	2	4	практикум, лекция
2.4.	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	8	2	6	практикум, лекция
2.5.	Измерение расстояний и азимутов на местности	6	2	4	практикум, лекция
2.6.	Виды ориентирования на местности	5	2	3	опрос
2.7.	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	3	1	2	опрос
		<b>40</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	
<b>1. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	10	2	8	опрос
1.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	6	2	4	зачет
1.5.	Подготовка к походу, путешествию	8	4	4	практикум
1.6.	Питание в туристском походе	4	2	2	практикум
1.7.	Туристские должности в группе	4	2	2	опрос
1.8.	Режим дня туриста, спортсмена	4	2	2	опрос
1.9.	Техника безопасности в туристских походах и на соревнованиях	2	1	1	зачет
1.10	Правила туристских слетов и соревнований	6	2	4	тест
1.11	Техника лыжного туризма.	12	2	10	зачет
		<b>56</b>	<b>19</b>	<b>37</b>	
<b>3. Краеведение</b>					
3.1.	Родной край, его природные особенности, история, известные	4	2	2	лекция

	земляки				
3.2.	Туристские возможности родного края	8	4	4	беседа
3.3.	Изучение района путешествия	6	2	4	практикум
3.4.	Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе	6	2	4	практикум
		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
<b>4. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
4.1.	Личная гигиена туристов	2	1	1	опрос
4.1.	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1	практикум, лекция
4.2.	Медицинская аптечка для спортивных походов	4	2	2	тест
4.3.	Оказание первой доврачебной помощи	16	6	10	практикум
4.4.	Транспортировка пострадавшего	6	2	4	практикум
		<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
5.1.	Строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений	4	4	-	беседа
5.2.	Общая физическая подготовка	36	2	34	зачет
5.3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	зачет
5.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм	4	2	2	
		<b>56</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	
<b>6. Зачетные мероприятия</b>					
6.1.	Зачетные соревнования по туристскому многоборью				
6.2.	Зачетная экспедиция (поход)				
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	

## Содержание изучаемого курса 1 года обучения

### **1. Основы туристской подготовки (66 часов)**

#### **1.1. Туристские путешествия, история развития туризма (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

##### **Практические занятия (4 часа)**

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

#### **1.2. Воспитательная роль туризма (4 часа) Теоретические занятия (2 часа)**

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

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств:

целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

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

##### **Практические занятия (2 часа)**

Выполнение общественно полезной работы юными туристами-спортсменами.

#### **1.3. Личное и групповое туристское снаряжение (10 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра.

Особенности снаряжения для зимних походов.

#### **Практические занятия (8 часов)**

Укладка рюкзаков, подгонка личного снаряжения. Работа с групповым снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Распределение снаряжения между членами команды, участниками похода.

#### **1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Типы и назначение костров. Правила разведения костра. Организация ночлегов туристской группы в помещениях (учебный класс, спортивный зал и т. д.).

##### **Практические занятия (4 часа).**

Определение мест для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костров (по назначению).

#### **1.5. Подготовка к походу, путешествию (8 часов)**

##### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

Изучение района похода: литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

##### **Практические занятия (4 часа)**

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе.

#### **1.6. Питание в туристском походе (4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Значение рационально организованного питания в походе для здоровья спортсменатуриста.

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

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов.

Фасовка и упаковка продуктов в рюкзаки.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте спортивного похода.

### **Практические занятия (2 часа)**

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

### **1.7. Туристские должности в группе (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Должности в группе постоянные и временные. Командир группы, Требования к командиру. Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий (поручений), поддержание нормального психологического микроклимата в группе.

Постоянные должности в туристской группе. Временные (дежурные) должности и их выполнение в походе. Дежурные по лагерю, кухне, палатке и их обязанности.

#### **Практические занятия (2 часа)**

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

### **1.8. Режим дня туриста, преодоление препятствий (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

#### **Практические занятия (2 часа)**

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

### **1.9. Техника безопасности в туристских походах и на соревнованиях (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

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

#### **Практические занятия (1 час)**

Отработка техники преодоления естественных препятствий; склонов,

подъемов.

Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. **1.10. Правила туристских слетов и соревнований (6 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов и соревнований, судейская коллегия, участники туристских соревнований. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещение участников и судей, оборудование места слета и соревнования. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения школьного туристского слета и соревнования. Оформление места проведения школьного туристского слета и соревнования.

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

#### **Практические занятия (4 часа)**

Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района.

#### **1.11 Техника лыжного туризма (12 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Основные виды лыжных дисциплин. Виды лыж и лыжного инвентаря. Подбор лыжного инвентаря, уход за ним, ремонт и подготовка к соревнованиям, турслетам и походам. Лыжные хода и переходы (стили). Техника передвижения на лыжах. Правила соревнований по технике лыжного туризма. Положение по видам лыжного туризма (контрольно-туристский маршрут, дистанция «лыжная»). Правила личной гигиены туриста-лыжника. Одежда и обувь для лыжного туризма. Специальное снаряжение. **Практические занятия (10 часов)**

Обучение технике передвижения на лыжах различными способами в разных условиях:

местность, погода, снежный покров и т.п. Подбор лыжного инвентаря. Подготовка лыж к походам и соревнованиям. Обучение специальным техническим приемам при передвижении на лыжах в лесу, по неровностям, в горной местности.

## **2. Топография и ориентирование (40 часов)**

**2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. Масштабы карт (6 часов)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топографических карт для туристов и специалистов различных специальностей (геологов, охотников, рыбаков и т. д.). Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации карты.

Свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Карты, пригодные для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Способы и правила копирования карт. Способы защиты карт от непогоды в походе и на соревнованиях. **Практические занятия (4 часа)**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. **2.2. Условные знаки (6 часов)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внесмаштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

### **Практические занятия (4 часа)**

Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнения на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрутов с топографических карт. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Мини-соревнования с картами.

### **2.3. Ориентирование по сторонам горизонта. Азимут (6 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

### **2.4. Компас. Работа с компасом (8 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

Понятие ориентира. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

## **Практические занятия (6 часов)**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т. п.).

### **2.5. Измерение расстояний (6 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение длины среднего шага. Зависимость длины среднего шага от характера местности, по которой передвигается турист. Способы измерения длины среднего шага.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера

Определение расстояния по времени движения.

#### **Практические занятия (4 часа)**

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

### **2.6. Способы ориентирования (5 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

#### **Практические занятия (3 часа)**

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

Занятия по практическому прохождению маршрута, движение по легенде.

### **2.7. Действия в случае потери ориентировки (3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по Солнцу в разное время дня.

Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее местоположение на звездном небе. Определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

#### **Практические занятия (2 часа)**

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

### **3. Краеведение (24 часа)**

#### **3.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

##### **Практические занятия (2 часа)**

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

#### **3.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов.**

##### **Краеведческие музеи (8 часов) Теоретические занятия (4 часа)**

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

##### **Практические занятия (4 часа)**

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям своего населенного пункта, посещение музеев, экскурсионных объектов.

#### **3.3. Изучение района путешествия (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми,

побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т. д.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Подготовка, заслушивание и обсуждение докладов по району предстоящего похода.

### **3.4. Общественно полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры в походе (6 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов.

Охрана памятников природы, истории и культуры.

#### **Практические занятия (4 часа)**

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

### **4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (30 часов)**

#### **4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

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

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

#### **Практические занятия (2 часа)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подбор одежды и обуви

для тренировок и походов, уход за ними. Усвоение гигиенических навыков.

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса.

#### **4.2. Походная медицинская аптечка (4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

##### **Практические занятия (2 часа)**

Формирование походной медицинской аптечки. Приготовление напитков из лечебных (тонизирующих) трав и растений.

#### **4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи (16 часов)**

##### **Теоретические занятия (6 часов)**

Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Формирование у туристов навыков самоконтроля за самочувствием. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

##### **Практические занятия (10 часов)**

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Наложение простейших повязок, обработка ранок и ссадин, мозолей.

Способы обеззараживания питьевой воды.

#### **4.4. Приемы транспортировки пострадавшего (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

##### **Практические занятия (4 часов)**

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

## **5. Общая и специальная физическая подготовка (56 часов)**

### **5.1. Строение и функции организма человека и влияния на него физических упражнений (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

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

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

### **5.2. Общая физическая подготовка (36 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

#### **Практические занятия (34 часа)**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### **5.3. Специальная физическая подготовка (12 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

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

#### **Практические занятия (10 часов)**

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

#### **5.4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм (4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

**Практические занятия (2 часа)** Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

#### **Формы контроля:**

##### **Зачетные мероприятия.**

Тестирование по основным разделам программы.

Зачетные соревнования по технике пешеходного туризма 1-2 класса дистанций и зачетный поход (экспедиция) 1-2 степени сложности.

## Учебный план 2 года обучения

п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика.	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Спортивный туризм, история развития	4	2	2	лекция
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	4	2	2	лекция, опрос
1.3	Воспитательная роль туристского многоборья	4	2	2	беседа
		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>2. Туристская топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Карты для туризма и спорта. Масштабы карт	4	2	2	практикум, лекция
2.2	Условные знаки топографических и спортивных карт	3	1	2	тест
2.3	Изображение рельефа на картах	3	1	2	тест
2.4	Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение	2	1	1	практикум
2.5	Измерение расстояний и азимутов на местности	4	1	3	практикум
2.6	Правила соревнований по туристскому ориентированию на местности	4	2	2	лекция
2.7	Виды ориентирования на местности	4	2	2	опрос
2.8	Техника ориентирования на местности	4	2	2	практикум
2.9	Ориентирование в спортивном походе	2	1	1	лекция
2.10	Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов	2	1	1	практикум, лекция
2.11	Топографическая съемка местности	9	1	8	практикум, лекция
		<b>41</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	практикум
3.2	Биваки. Организация бивачных работ	5	1	4	практикум
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	8	4	4	практикум
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	практикум

3.5	Питание в спортивных походах	4	2	2	практикум
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	2	1	1	опрос
3.7	Общественно полезная работа в походе	4	2	2	практикум
		<b>27</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	
<b>4. Краеведение</b>					
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	опрос, тест
4.2	Туристские возможности родного края	2	1	1	практикум
4.3	Экскурсионные объекты родного края, музеи	4	2	2	практикум
4.4	Краеведческие наблюдения в походе	4	2	2	практикум
4.5	Охрана окружающей среды туристами	3	1	2	беседа
4.6	Краеведение на туристских соревнованиях	3	1	2	зачет
		<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1	опрос
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1	опрос
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	3	1	2	зачет
5.4	Основы анатомического строения человека	4	2	2	беседа
5.5	Оказание первой доврачебной помощи	6	2	4	зачет
5.6	Транспортировка пострадавшего	5	1	4	практикум
5.7	Основные приемы самомассажа	3	1	2	зачет
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	опрос
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	4	2	2	тест
		<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	
<b>6. Обеспечение безопасности</b>					
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	1	1	лекция
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1	лекция
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	1	1	практикум, лекция
6.4	Правила поведения в общественных, зрелищных местах, на улице и на транспорте	1	1	-	практикум, лекция

		7	4	3	
<b>7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>					
7.1	Виды туристского многоборья	3	2	1	лекция
7.2	Турист-спортсмен и команда туристского многоборья	3	2	1	лекция
7.3	Технические этапы пешей дистанции 1-го класса	3	1	2	зачет
7.4	Техника и тактика пешего туристского многоборья	12	4	8	зачет
7.5	Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса	3	1	2	зачет
7.6	Техника и тактика лыжного туристского многоборья	8	2	6	зачет
7.7	Организация страховки и самостраховки	8	2	6	зачет
		<b>40</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	
<b>8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)</b>					
8.1	Подготовка к спортивному походу	3	1	2	практикум
8.2	Привалы и ночлеги	2	1	1	практикум
8.3	Техника и тактика в некатегорийных походах	3	1	2	практикум
8.4	Режим походного дня	3	1	2	практикум
8.5	Подведение итогов похода	3	1	2	опрос, отчет
		<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	1	1	лекция
9.2	Общая физическая подготовка	6	1	5	зачет
9.3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	зачет
9.4	Основы скалолазания	6	2	4	практикум
9.5	Прием контрольных нормативов	4	1	3	зачет
		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	
<b>10. Зачетные мероприятия</b>					
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью				
10.2	Зачетная экспедиция (поход)				
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>70</b>	<b>146</b>	

## Содержание изучаемого курса 2 года обучения

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки (12 часов)

#### 1.1. Спортивный туризм, история развития (4 часа)

##### Теоретические занятия (2 часа)

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

«спортивные походы», «спортивные соревнования», «дистанция соревнований», «самодеятельный туризм».

##### Практические занятия (2 часа).

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

«Нас познакомил костер» (туристская вылазка в лес). Обмен впечатлениями о зачетном походе.

#### 1.2. Нормативные документы по спортивному туризму (4 часа)

##### Теоретические занятия (2 часа)

Нормативные документы по организации и проведению туристских походов, экскурсий и экспедиций с учащимися. Правила проведения спортивных походов, экскурсий и путешествий. Правила проведения соревнований по туристскому многоборью. Правила проведения соревнований и слетов по туризму с учащимися.

##### Практические занятия (2 часа).

Права и обязанности участников спортивных походов, туристских слетов и соревнований. Разрядные нормативы по спортивному туризму (туристскому многоборью).

#### 1.3. Воспитательная роль туристского многоборья (4 часа)

##### Теоретические занятия (2 часа)

Спортивный туризм (туристское многоборье) – составная часть физической культуры и спорта. Перспективы дальнейшей профессиональной деятельности в сфере спорта и туризма, возможность получения предпрофессиональной подготовки по широкому спектру профессий (спасатель, повар, альпинист-высотник (промышленный альпинизм), проводник туристских маршрутов, менеджер спортивного туризма, аниматор спортивного туризма, альпиниствысотник, фотограф, видеооператор, повар,

педагог, тренер, геолог и пр.). Значение спорта и туризма в подготовке к службе в армии и на флоте. Роль туризма в формировании общей культуры личности.

### **Практические занятия (2 часа)**

Законы, правила, нормы и традиции спортивного туризма, традиции спортивной туристской команды. Межличностное общение в спортивно-туристском коллективе – команде, походной группе. Взаимоотношения между спортсменами, мальчиками и девочками.

## **2. Туристская топография и ориентирование на местности (41 час)**

### **2.1. Карты для туризма и спорта. Масштабы карт (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

План и карта. Топографическая карта. Карта для спортивного ориентирования на местности. Значение карты для туризма и занятий ориентированием на местности. Генерализация карты. Специализация (нагрузка) карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Масштаб карт. Виды масштабов. Измерение расстояний по карте и на местности.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Знакомство с тематическими, топографическими и спортивными картами, схемами туристских маршрутов. Определение географических координат, поиск объектов по координатам. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Упражнения с масштабами топографических карт, по измерению расстояний по карте.

### **2.2. Условные знаки топографических и спортивных карт (3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Условные знаки топографических карт. Условные знаки спортивных карт. Изображение масштабных и внес масштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственных сооружений и др. Особенности в изображении различных условных знаков.

Характеристики и параметры условных знаков.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Топографические развивающие игры.

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

### **2.3. Изображение рельефа на картах (3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Формы земной поверхности. Изображение неровностей на земной поверхности. Изображение неровности местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа.

Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

### **Практические занятия (2 часа)**

Определение относительной и абсолютной высоты по карте. Построение проекций рельефа по горизонталям. Поиск и определение высоты точек по плану (карте) местности.

Измерение на местности различных форм рельефа. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

### **2.4. Работа с компасом. Азимут. Магнитное склонение (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Устройство компаса. Типы компасов, Жидкостный компас для спортивного ориентирования на местности. Горный компас, Правила обращения и работы с компасом. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Современные средства навигации. Понятие «горизонт». Стороны горизонта. Понятие «азимут». Определение азимута по компасу. Азимут истинный, магнитный, обратный.

Магнитное склонение.

#### **Практические занятия (1 час)**

Ориентирование карты по компасу. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Крепление компаса спортсменами на руке, планшете. Формирование навыков работы с компасом.

### **2.5. Измерение расстояний и азимутов на местности (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

Движение по азимуту, его применение на дистанциях соревнований и в походе. Правила организации движения по азимуту и контроль за точностью движения по азимуту.

Контрольный азимут. Сверка компасов. Техника измерений азимутов на местности. **Практические занятия (3 часа)**

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

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

### **2.6. Правила соревнований по ориентированию на местности (4**

часа)

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

### **Практические занятия (2 часа)**

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

## **2.7. Виды ориентирования на местности (4 часа)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Виды туристского ориентирования и их отличия. Снаряжение для туристского ориентирования летом и зимой (планшет ориентировщика). Разведчик туристской группы, команды. Штурман туристской группы, команды.

### **Практические занятия (2 часа)**

Овладение навыком скоростной отметки на КП. Формирование скоростных качеств, выносливости.

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

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

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

Индивидуальное прохождение дистанции.

*Ориентирование в заданном направлении.* Условия соревнований туристского ориентирования в заданном направлении, Последовательность взятия КП. Индивидуальное прохождение Дистанции.

*Ориентирование на местности по азимуту.* Направляющий,

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

## **2.8. Техника ориентирования на местности (4 часа)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Основные технические приемы ориентирования на местности. Виды ориентиров:

линейные, точечные, звуковые, ориентир-цель, ориентир-маяк.

Необходимость непрерывного чтения карты. Ориентирование по местным признакам. Определение пройденного расстояния временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Определение точки стояния на местности по карте. Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути.

### **Практические занятия (2 часа)**

Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, нахождению на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Развивающие игры.

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

## **2.9. Ориентирование в спортивном походе (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Ориентирование с помощью карты в походе. Способы ориентирования по легендам (техническому описанию, рассказам местных жителей). Ориентирование в лесу, на пересеченной местности, в горах, речных долинах и поймах. Выбор оптимального пути движения по карте и на местности. Планирование обхода технически сложных (опасных) объектов, участков на маршруте.

### **Практические занятия (1 час)**

Развитие навыка беглого чтения карты. Игры с топографическими картами (поиск объектов, высот, различных объектов, квадратов).

Прокладывание маршрутов на топографических картах.

Развитие навыков ориентирования в лесу летом и зимой, в поле, речной

долине.

Движение на различных участках местности, ландшафтах.

## **2.10. Действия в случае потери ориентировки. Границы полигонов (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (1 час)**

Формирование навыка знаний алгоритма действий при потере ориентировки. Поиск границы полигона по легенде на картах. Планирование пути движения с границ полигонов на финиш дистанции (старт).

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

## **2.11. Топографическая съемка местности (9 часов)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Способы составления плана местности. Измерения на местности и их масштабирование для составления схемы, плана местности или туристского маршрута. Съемка местности:

площадная, глазомерная, маршрутная. Топограф в туристской группе.

### **Практические занятия (8 часов)**

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

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях (27 часов)**

### **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, ответственный за дневник, массовик-затейник, метеоролог-гидролог, главный краевед и др.

#### **Практические занятия (1 час)**

Знакомство с должностными обязанностями и распределение

должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету.

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

### **3.2. Биваки. Организация бивачных работ (5 часов)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Планировка бивака и организация бивачных работ. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Техника безопасности при приготовлении пищи на костре.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Типы костров по назначению. Установка и снятие палаток. Обустройство костровища и костра. Заготовка хвороста и дров. Распиловка и разделка дров. Устройство и оборудование укрытий от непогоды из подручных средств. Установка тентов. Разведение костра по назначению и его поддержание.

### **3.3. Снаряжение для походов: групповое и личное (8 часов)**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походах, на соревнованиях и туристских слетах. Требования к личному снаряжению для пешеходных и лыжных путешествий и соревнований.

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных многодневных походов, Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор. Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Требования к групповому снаряжению для пешеходных и лыжных походов и соревнований. Специальное туристское снаряжение.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак, Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного снаряжения. Ремонт группового снаряжения. Проверка комплектности и исправности группового и личного снаряжения. Учебнотренировочный выход (поход). Работа со снаряжением, подгонка рюкзаков. Уход за обувью.

### **3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому**

## **многоборью (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Требования к обуви, штормовке, ветровке, головному убору, перчаткам. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

### **Практические занятия (1 час)**

Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Формирование у членов команды навыка ориентирования в назначении и способах применения снаряжения, месте его нахождения (в каком или чем рюкзаке находится).

## **3.5. Питание в спортивных походах (4 часа)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Меню некатегорийного туристского похода. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Работа завхоза по питанию в походе. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

### **Практические занятия (2 часа)**

Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Приготовление пищи на костре. Организация перекуса. Организация приема пищи.

Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

## **3.6. Режим дня туриста, спортсмена (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (1 час)**

Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

### **3.7. Общественно полезная работа в походе (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе. Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Оформление отчета о походе, фотогазеты.

Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

## **4. Краеведение (18 часов)**

### **4.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (1 час)**

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

Встречи с интересными людьми, туристами и турмногоборцами на городских соревнованиях, праздниках, днях туризма. Сбор коллекции полезных ископаемых.

### **4.2. Туристские возможности родного края (2 часа)**

#### **Теоретические занятия 12 час)**

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

#### **Практические занятия (1 час)**

Составление карты туристских маршрутов окрестностей населенного пункта. Разработка маршрута выходного дня с посещением интересных объектов, памятников. Библиографический поиск происхождения названий

географических мест, объектов, мест отдыха, населенных пунктов края.

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

#### **4.3. Экскурсионные объекты родного края, музеи (4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

##### **Практические занятия (2 часа)**

Экскурсия в историко-краеведческий музей. Подготовка докладов (сообщений) по экскурсионным природным объектам.

Составление паспортов экскурсионных объектов на маршруте выходного дня. Проведение экскурсии для младших школьников по одному из природных экскурсионных объектов.

#### **4.4. Краеведческие наблюдения в походе (4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация и проведение наблюдений в походе или экспедиции. Составление отчета о выполнении краеведческих наблюдений, заданий.

##### **Практические занятия (2 часа)**

Составление плана изучения, наблюдения и описания краеведческого объекта, Знакомство с методикой организации и выполнения элементарных экологических, метеорологических и прочих краеведческих наблюдений за окружающей средой.

Распределение обязанностей в звене по выполнению краеведческого задания.

#### **4.5. Охрана окружающей среды туристами (3 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Законы РФ об охране окружающей среды. Понятия «экологическая обстановка», «экологическое загрязнение», «экологически чистый маршрут, источник, продукт». Туризм и охрана окружающей среды. Охрана окружающей среды на поляне туристских соревнований. Утилизация бытового мусора, пищевых отходов в походе. Экологическая нагрузка на ландшафты при организации и проведении соревнований, походов.

##### **Практические занятия (2 часа)**

Элементарные способы определения чистоты воды, воздуха, радиационного фона.

. Утилизация бытового мусора на привалах, биваках в учебно-

тренировочных походах, при организации лагерей, учебно-тренировочных сборов в лесных массивах, Работа с дозиметром на туристском маршруте(полигоне).

#### **4.6. Краеведение на туристских соревнованиях (3 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Краеведческие этапы на дистанции контрольно-туристского маршрута. Работа команды на краеведческом этапе. Задания по топографии, истории родного края, животному миру, памятникам природы и экскурсионным объектам. Определение и описание растительности.

Определение полезных ископаемых, горных пород, Съёмка местности.

##### **Практические занятия (2 часа)**

Игры-тренинги (распределение функций в команде, взаимоконтроль).

#### **5. Основы медико-санитарной подготовки (33 часа)**

##### **5.1. Личная гигиена туристов (2 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

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

##### **Практические занятия (1 час)**

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

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

##### **5.2. Профилактика заболеваний и травм спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем (2 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Вредные привычки, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания. Предупреждение мозолей, потертостей и других травм.

##### **Практические занятия (1 час)**

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

Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

### **5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов (3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (2 часа)**

Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр. Приготовление чая, отвара в походных условиях.

### **5.4. Основы анатомического строения человека (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

#### **Практические занятия (2 часа)**

Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

### **5.5. Оказание первой доврачебной помощи (6 часов)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные).

### **Практические занятия (4 часа)**

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

### **5.6. Транспортировка пострадавшего (5 часов)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (4 часа)**

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

Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности (летом и зимой).

### **5.7. Основные приемы самомассажа (3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа.

### **5.8. Врачебный контроль и самоконтроль (4 часа)**

#### **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

«перетренировка». Дневник самоконтроля туриста-спортсмена.

### **Практические занятия (2 часов)**

Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

### **Констатирующее (повторное) тестирование и диагностика**

(проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение воспитанниками дневника наблюдений за параметрами своего физического развития.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития воспитанников за год.

Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

### **5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

#### **Практические занятия (2 часа)**

Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников.

### **6. Обеспечение безопасности (7 часов)**

#### **6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях (2 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай).

Правила поведения туристов-спортсменов. Правила обращения с огнем, легковоспламеняющимися жидкостями и предметами. Обеспечение безопасности при планировании похода и подготовке к походу (соревнованиям). Основные объективные и субъективные причины нарушения правил безопасности. Психологическая совместимость в туристской спортивной группе как фактор безопасности. Безопасность при выборе места ночлега в походе. Соблюдение безопасности при заготовке,

разделке (распиловке) дров, обращении с колюще-режущими предметами.

### **Практические занятия (1 час)**

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

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

## **6.2. Правила безопасности при занятиях спортом (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (1 час)**

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

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

## **6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (1 час)**

Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

#### **6.4. Правила поведения в общественных, местах, на улице и на транспорте (1 час) Теоретические занятия (1 час)**

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

### **7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм (40 часов)**

#### **7.1. Виды туристского многоборья (3 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Классификация по масштабам, классам дистанции и рангу. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью: водный, лыжный, пеший, горный, велотуризм. Соревнования личные, лично-командные и командные. Дистанции по технике туризма: длинная и короткая. Полоса препятствий. Эстафеты. Комбинированные и комплексные соревнования по видам туризма (пеше-водно-велосипедные). Соревнования по поисковоспасательным работам. Контрольно-туристский маршрут. Положение о соревнованиях.

Основные принципы определения результатов соревнований.

##### **Практические занятия (1 час)**

Узлы, применяемые в туризме. Назначение, свойства и применение узлов (по ситуациям). Способы крепления веревки на опоре в зависимости от назначения. Работа с карабинами. Формирование навыков работы команды с технической информацией по дистанции и условиям соревнований.

Старт и финиш дистанций соревнований. Действия спортсмена на старте и финише. Предстартовая подготовка и прохождение предстартовой проверки спортсменом. Отработка навыков проверки спортсменом результатов своего выступления по предварительному протоколу на щите информации.

#### **7.2. Турист-спортсмен и команда туристского многоборья (3 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Команда туристского многоборья. Цели и задачи, специфика вида и взаимодействие спортсменов команды на разных дистанциях. Требования к команде и спортсменам. Обязанности капитана команды, тренера и руководителя команды. Взаимодействие, взаимопомощь и взаимозаменяемость в команде при работе на этапе, дистанции. Порядок формирования и комплектования команды. Участники соревнований по туристскому многоборью (общие положения, обязанности и права), Снятие

участника команды с дистанции, Общий, личный, лично-командный и командный зачет на дистанции.

### **Практические занятия (1 час)**

Тренинг - действия (взаимодействия) спортсмена в команде в различных соревновательных ситуациях на различных технических и краеведческих этапах. Формы сотрудничества, взаимопомощи спортсменов на этапах.

Действия команды по решению задач сотрудничества, взаимодействия на технических этапах и при подготовке команды к прохождению дистанций. Отработка навыков взаимодействия на различных этапах, при передаче эстафеты.

### **7.3. Технические этапы пешей дистанции 1-го класса (3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа» и др. Технические этапы дистанций 1-го класса: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления (прохождения). Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении (работе) на технических этапах. Оборудование дистанции.

Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Оборудование этапов, разметка дистанции. Контрольные линии. Заступ за контрольную линию. Штрафы за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Личное прохождение этапов, прохождение в связке и в команде. Отработка умений и навыков работы (преодоления, прохождения) этапов, дистанций. Учебно-тренировочные соревнования, старты, сборы, тренировки для отработки отдельных умений и навыков; установка и снятие двухскатной палатки на 2 стойки и 10 колышков; установка и снятие двухскатной палатки с креплением за горизонтальные опоры; подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска-20 м); подъем, траверс и спуск по осыпным склонам; подъем, траверс и спуск по скальным склонам; подъем, траверс и спуск по снежным склонам; подъем, траверс и спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком; подъем и спуск по судейским перилам спортивным способом; подъем, траверс и спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам; подъем, траверс и спуск с самостраховкой с наведением командой вертикальных перил и их снятием; переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м); переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил; переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские); переправа через водную преграду по навесной переправе (перила судейские); переправа через водную преграду

с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);переправа через водную преграду маятником с самостраховкой; переправа через водную преграду маятником (перила судейские); переправа через водную преграду на плавсредствах; переправа через водную преграду вброд по судейским перилам; переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием (после переправы участников) командных перил; переправа через водную преграду вброд стенкой; переправа через овраг по бревну по судейскими перилами (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);переправа через овраг по бревну с наведением и снятием командных перил; переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);переправа через овраг маятником; переправа через овраг маятником с самостраховкой; траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 20-25 м, крутизна склона до 40-50°);преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20 м);преодоление болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);преодоление завалов, густого подлеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);преодоление снежных участков (снежный покров глубиной до 0,3 м и крутизной склона до 30°, раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизна склона до 30°).

#### **7.4. Техника и тактика пешего туристского многоборья(12 часов)**

##### **Теоретические занятия (4 часа)**

Организация работы команды на технических этапах дистанций 1-го класса по технике пешеходного туризма, контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанций и работы всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, наблюдателя, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

##### **Практические занятия (8 часов)**

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применения различных специальных средств (снаряжения) на этапах.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирование навыков внесения коррективов в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нестандартных ситуаций.

#### **7.5. Технические этапы лыжной дистанции 1-го класса(3 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Лыжное туристское многоборье. Особенности прохождения дистанций на лыжах. Технические этапы и дистанции лыжного туристского многоборья 1-го класса (характеристика и параметры препятствий). Штрафы и типичные ошибки, совершаемые спортсменами.

Взаимодействие и взаимопомощь в команде при преодолении различных технических этапов.

### **Практические занятия (2 часа)**

Отработка знаний, умений и навыков подготовки к лыжным соревнованиям. Подготовка снаряжения и лыж. Условия соревнований и техническая информация о дистанции. Разработка схемы преодоления технического этапа. Составление графика (расписания) работы команды на этапе, дистанции.

Отработка индивидуальных (в связке и командных) умений и навыков работы на отдельных этапах и в целом на дистанции 1-го класса техники лыжного туризма, лыжного контрольного туристского маршрута: установка палатки типа «Зима» на местности; изготовление ветрозащитной стенки; преодоление на лыжах чащобного участка (протяженность 25-30 м); преодоление завала без лыж (протяженность маркированного участка 10-30 м), лыжи транспортируются на себе; подъем и спуск по склону без лыж (крутизна до 40°, длина этапа до 20 м), лыжи транспортируются на себе; подъем и спуск на лыжах зигзагом (длина этапа до 8 м); подъем и спуск на лыжах «лесенкой» (длина этапа до 8

м); подъем и спуск на лыжах «елочкой» (длина этапа до 8 м); спуск с торможением (длина этапа до 8 м); спуск по бугристому склону (длина этапа до 8 м); скоростной спуск (длина этапа до 10 м); движение по открытому льду (длина этапа до 8 м); спуск с поворотами (длина этапа до 10

м); траверс склона на лыжах (длина этапа до 8 м); ремонт лыж, креплений, лыжных палок; преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа до 8 м); спуск на лыжах с остановкой в указанной зоне (длина этапа до 8 м); тропление лыжни при движении по целинному участку (глубина снежного покрова 0,7-1,0 м, длина этапа до 100 м).

### **7.6. Техника и тактика лыжного туристского многоборья (8 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Организация работы команды на технических этапах лыжных дистанций 1-го класса по технике туризма и контрольного туристского маршрута. Тактика личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах (лидирующий, замыкающий, наблюдатель). Тактика сквозного прохождения дистанций. Взаимодействие команды на лыжных дистанциях, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе на этапе (дистанции). Контрольное время на дистанции. Упаковка и подготовка груза, лыж для транспортировки на технических этапах.

#### **Практические занятия (6 часов)**

Подготовка и упаковка снаряжения, лыж для транспортировки на техническом этапе.

Прохождение различных технических этапов по различным тактическим схемам. Выбор оптимальных вариантов работы на этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на лыжных дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Транспортировка лыж и груза на различных этапах, преодолеваемых без лыж. Прокладывание и тропление лыжни (смена ведущего, ориентирование команды). Командное преодоление лавиноопасного участка (организация движения, выставление наблюдения, подача команд).

### **7.7. Организация страховки и само страховки(8 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Организация командной страховки. Понятия «страхующий» (выпускающий и принимающий) и «страхуемый». Индивидуальная страховочная система (грудная обвязка и беседка), требования безопасности, индивидуальная регулировка и уход. Блокировка системы, усы само страховки и требования к ним. «Прусик» для само страховки на вертикальных перилах. Крепление командных вертикальных перил на подъеме и спуске, переправах. Подготовка перил для снятия (сдергивания) с целевого берега (площадки). Организация само страховки на вертикальных перилах. Безопасность при организации страховки, само страховки. «Точка», «станция» для страховки. Организация страховки в опасной и безопасной зоне. Страховка первого участника при преодолении водной преграды, оврага, движении по тонкому льду, переправе по бревну.

#### **Практические занятия (6 часов)**

Формирование навыков по организации страховки и само страховки. Переправа первого участника по бревну маятником. Игры со страховкой и само страховкой в спортивном зале (плоскостные) по отработке навыков работы на этапах подъем, траверс, спуск. Маркировка веревки (клубка) для прохождения этапа спуск с наведением командных перил.

Организация вертикальных и горизонтальных перил. Организация и осуществление страховки при работе на различных технических этапах: переправы, траверс, спуск, подъем, маятник. Обучение различным вариантам страховки. Отработка навыка постановки на само страховку, крепления страховочной веревки (в необходимых случаях). Отработка навыков переправы первого участника на различных этапах и различных тактических вариантах.

### **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)(14 часов)**

#### **8.1. Подготовка к спортивному походу(3 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и путешествиям, Подготовка

к туристскому походу как средству активного отдыха, познания окружающего мира и физического совершенствования. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный и др.), Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий (путешествий). Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор краеведческих, топографических и технических сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность; подготовка личного снаряжения; **Практические занятия (2 часа)**

Физическая и тактико-техническая подготовка туристов; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия.

Коллективное творческое дело – «Мы собираемся в поход». Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

## **8.2. Привалы и ночлеги (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (1 час)**

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

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

Строительство укрытий в зимнем походе.

## **8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах(3 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Акклиматизация и ее значение в спортивном туризме. Планирование маршрута и составление графика движения группы по маршруту. Ходовые дни. Дневки. Радиальные выходы. Технические и тактические приемы

преодоления различных естественных препятствий в туристском походе. Обходы. Организация движения на различных участках рельефа. Техника передвижения в лыжном походе. Преодоление опасных участков на маршрутах пешеходного и лыжного туризма. Тактика преодоления некатегорийных перевалов. Движение по осыпям, травянистым склонам, болотам.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени на маршруты многодневных некатегорийных походов.

Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

#### **8.4. Режим походного дня(3 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 часа)**

Режим походного дня, объективные и субъективные причины необходимости его соблюдения. Режим труда (выполнения физических упражнений) и отдыха. Продолжительность переходов в походе и времени для отдыха в связи с погодой, сезоном года и видом туризма. Организация дежурства в походе. Нормативы времени для подъема туристской группы, приготовления завтрака дежурными и уборку бивака. Нормативы времени для сворачивания лагеря группы и упаковку рюкзаков. Организация дневков и полудневков. Нормативы времени для разбивки и обустройства лагеря. Нештатные ситуации в экстремальных условиях (дождь, туман).

##### **Практические занятия (2 часа)**

Разбивка лагеря группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке.

#### **8.5. Подведение итогов похода(3 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 часа)**

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Печатные (газетные, журнальные) публикации и их значение в агитационнопропагандистской деятельности туристской группы, Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др.

##### **Практические занятия (2 часа)**

Оформление разделов отчета о походе по должностям: технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте

(заведующий питанием и казначей) и др.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка(28 часов)**

### **9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (1 час)**

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног; с сопротивлением; со скакалкой, с гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### **9.2. Общая физическая подготовка(6 часов)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

Техника скалолазания.

#### **Практические занятия (5 часов)**

Командные игры в спортивном зале: волейбол, баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

### **9.3. Специальная физическая подготовка(24 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости,

быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода. **Практические занятия (5 часов)**

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

#### **9.4. Основы скалолазания (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Индивидуальное и парное лазанье по скальным стенкам.

Ориентирование во время лазанья по стенкам (поиск полок, зацепов, трещин, опор и т. д.). Зацепы и их использование.

Прижимы. Карнизы и их преодоление. Щели. Подъем в распор.

##### **Практические занятия (4 часа)**

Упражнения на стенках по развитию координации движений, увеличению подвижности суставов (приседание на широко расставленных ногах), растягиванию шага, формированию выносливости. Акробатические и гимнастические упражнения на стенках, полках. Передвижение по предметам с ограниченной площадью – по бревну и буму, перилам, параллельным брускам, залезание на шест; ходьба по наклонным лестницам без рук. Лазанье по вертикальному и горизонтальному канату. Лазанье по вертикальной стенке высотой до 5 м. на страховке. Движение по периметру по полке (карнизу) шириной 1-3 см с упором «ногами в стену» на страховке. Движение по параллельным перилам, закрепленным на высоте не более 10 м (над оврагами). Подъем на стременах. «Маятник» по стене. Спуск «дюльфером».

#### **9.5. Прием контрольных нормативов(4 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

##### **Практические занятия (3 часа)**

Сдача физических нормативов и определение подготовленности к участию в спортивном походе, спортивных туристских соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, скалолазанию, ориентированию на местности. **Формы контроля**

##### **Зачетные мероприятия**

Зачетное тестирование по основным разделам программы.

Участие в соревнованиях по туристскому многоборью на дистанциях 2-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях зимних и летних

туристских слетах учащихся, Многодневный пешеходный поход 3-й степени сложности или 1-й категории сложности.

## Содержание изучаемого курса 3 года обучения

Этап учебно-тренировочной туристско-спортивной подготовки

п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Основы туристско-спортивной подготовки</b>					
1.1	Физическая культура, спорт и туризм	4	2	2	лекция
1.2	Нормативные документы по спортивному туризму	5	5	-	тест
1.3	Предпрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье	4	2	2	опрос
		<b>13</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	
<b>2. Топография и ориентирование на местности</b>					
2.1	Топография и картография	10	2	8	практикум, лекция
2.2	Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности	3	1	2	тест
2.3	Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях	6	2	4	практикум, лекция
2.4	Топографическая съемка местности в спортивном походе	10	4	6	практикум, лекция
		<b>29</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	
<b>3. Организация туристского быта в полевых условиях</b>					
3.1	Должностное самоуправление в спортивном туризме	2	1	1	практикум
3.2	Организация бивачных работ	6	2	4	практикум
3.3	Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное	8	2	6	опрос
3.4	Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью	2	1	1	опрос
3.5	Питание в спортивных походах и на соревнованиях	2	1	1	практикум
3.6	Режим дня туриста, спортсмена	2	1	1	практикум
3.7	Общественно полезная работа в походе	2	1	1	практикум
		<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	
<b>4. Краеведение</b>					
4.1	Краеведческое движение «Отечество»	4	2	2	беседа
4.2	Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции	8	4	4	практикум, лекция

4.3	Экологические проблемы и охрана окружающей среды	6	2	4	практикум, лекция
4.4	Краеведение на туристских соревнованиях	6	2	4	тест
		<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
<b>5. Основы медико-санитарной подготовки</b>					
5.1	Личная гигиена туристов	2	1	1	опрос
5.2	Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем	2	1	1	тест
5.3	Медицинская аптечка для спортивных походов	2	1	1	тест
5.4	Основы анатомического строения человека	2	1	1	тест
5.5	Оказание первой помощи	6	2	4	практикум
5.6	Транспортировка пострадавшего	5	1	4	практикум
5.7	Основные приемы самомассажа	2	1	1	практикум
5.8	Врачебный контроль и самоконтроль	6	2	4	тест
5.9	Психолого-педагогическая диагностика и тестирование	4	1	3	тест-опрос
		<b>31</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	
<b>6. Обеспечение безопасности</b>					
6.1	Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях	2	1	1	тест-опрос
6.2	Правила безопасности при занятиях спортом	2	1	1	тест-опрос
6.3	Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (спортсмена)	2	1	1	тест-опрос практикум,
		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>7. Туристское многоборье (пеший и лыжный туризм)</b>					
7.1	Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса	8	2	6	практикум. зачет
7.2	Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса	8	2	6	практикум. зачет
7.3	Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ	10	4	6	практикум. зачет
7.4	Судейская практика на соревнованиях	8	2	6	практикум. зачет
7.5	Инструкторская практика	8	2	6	практикум. зачет
7.6	Психологическая подготовка	4	2	2	тест
		<b>46</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	
<b>8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)</b>					
8.1	Подготовка к спортивному походу	2	1	1	практикум. зачет

8.2	Привалы и ночлеги	2	1	1	практикум. зачет
8.3	Техника и тактика в некатегоричных походах	5	1	4	практикум. зачет
8.4	Режим походного дня	2	1	1	практикум. зачет
8.5	Подведение итогов похода	2	1	1	практикум.
		<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	зачет
<b>9. Общая и специальная физическая подготовка</b>					
9.1	Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена	2	1	1	опрос
9.2	Общая физическая подготовка	10	-	10	зачет
9.3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	зачет
9.4	Прием контрольных нормативов	8	2	6	зачет
		<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
<b>10. Зачетные мероприятия</b>					
10.1	Зачетные соревнования по туристскому многоборью				
10.2	Зачетная экспедиция (поход)				
<i><b>Итого</b></i>		<b>216</b>	<b>65</b>	<b>151</b>	

## Содержание изучаемого курса 3-го года обучения

### 1. Основы туристско-спортивной подготовки(10 часов)

#### 1.1. Физическая культура, спорт и туризм (4 часа)

##### Теоретические занятия ( 2 Часа)

Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье. Виды и разновидности туризма: активный и пассивный туризм, спортивный и самодеятельный туризм, плановый, детско-юношеский и массовый туризм. Использование элементов спортивного туризма в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и пр. Спортивные соревнования, история олимпийского движения. Соревнования и слеты туристов. Соревнования по видам туристского многоборья. Федерация спортивного туризма, Туристско-спортивный союз России. Туристские клубы Российской Федерации.

##### Практические занятия (2 часа)

Планирование календаря участия каждого воспитанника и команды в целом в соревнованиях по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Просмотр, анализ и обсуждение видеосюжетов различных соревнований туристского многоборья. Разбор и анализ итогов подготовки к соревнованиям и результатов выступлений на дистанциях в третьем годовом цикле. Выявление положительной динамики спортивной подготовки каждого воспитанника и команды в целом, определение командных задач и перспектив индивидуальных «образовательных маршрутов» – циклов подготовки к квалификационным и «ответственным» соревнованиям на четвертом году обучения. Постановка ближних и дальних перспектив туристско-спортивной подготовки команды на данном учебно-тренировочном этапе.

#### 1.2. Нормативные документы по туризму спортивному (туристскому многоборью)(5 часов) Теоретические занятия (5 часа)

Правила организации и проведения соревнований по туристскому многоборью (пешеходный и лыжный туризм). Положение о соревнованиях. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по туристскому многоборью. Права и обязанности участников спортивных соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Разрядные требования по туристскому многоборью. Единая всероссийская спортивная классификация маршрутов.

#### 1.3. Предпрофессиональная подготовка туристов в спортивных походах и туристском многоборье(4 часа)

##### Теоретические занятия (2 часа)

Профессии сферы физической культуры, спорта и туризма.

Предпрофессиональная подготовка воспитанников для получения специальностей и профессий: спасателя, пожарного, высотника-монтажника, учителя, тренера, повара, фотографа, экскурсовода, геолога, метеоролога, гляциолога, биолога-исследователя, географа-исследователя, менеджера, фельдшера, массажиста и др. Ознакомление с требованиями, предъявляемыми к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, путешествий и экскурсионного дела.

### **Практические занятия (2 часа)**

Организация встреч со специалистами: сотрудниками МЧС, МВД, работниками туристских баз; фотографом; музейными работниками; медицинскими работниками и др.

## **2. Топография и ориентирование на местности(29 часов)**

### **2.1. Топография и картография(10 часов)**

**Теоретические занятия (2 часа).** Спортивная карта. Требования к изображению на них компонентов ландшафта. Масштаб и высота сечения. Информативность. Генерализация. Оформление карт. Условные обозначения на различных картах. Географические координаты.

Номенклатура карт. Расстояние на карте и местности. Азимут, снятие азимутов с карты.

Организация движения по азимуту. Прокладка и описание маршрута. Копирование и чтение карт. **Практические занятия (8 часов)**

Упражнения по изучению условных знаков, рельефа (определение высоты, крутизны склона и пр.). Копирование, вычерчивание карт. Упражнения и игры с картами: чтение по картам рельефа, микрообъектов. Измерение азимутов и движение по азимутам.(2 часа)

### **2.2. Правила проведения соревнований по туристскому ориентированию на местности(3 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Условия и техническая информация о дистанциях ориентирования на местности на зональных и всероссийских соревнованиях (слетах) по туризму, туристскому многоборью. Характеристика особенностей туристского ориентирования: летнее и зимнее (на лыжах); по азимутам, выбору, обозначенному маршруту, по легенде, на маркированной трассе, в заданном направлении; ориентирование личное, лично-командное, командное, эстафеты, парное. Основные положения правил соревнований по туристскому и спортивному ориентированию. Определение результатов на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на результат выступления, действия судей, а также на действия участников других команд. Их разрешение. Время для подачи протеста и его рассмотрение судьями.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Совершенствование знаний туристами-спортсменами правил соревнований по ориентированию, условий прохождения различных дистанций, границ полигонов, контрольного времени, легенды контрольных пунктов (КП), условий проведения соревнований и порядка определения результата на конкретной дистанции.

Участие в соревнованиях по туристскому ориентированию. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению правил и выполнению условий соревнований по туристскому ориентированию.

### **2.3. Техника и тактика ориентирования на местности в спортивных походах и на соревнованиях (6 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Ориентирование в сложных ситуациях на местности. Ориентирование при тумане. Предварительное изучение маршрута по карте. Разведка, маркировка пути движения по маршруту. Действия при потере ориентировки. Измерение расстояний, планирование пути и времени, затрачиваемого на движение на разных маршрутах. Тактические действия туристов и спортсменов до выхода на маршрут, дистанцию. Составление плана (графика) движения и распределение сил для прохождения маршрута (дистанции). Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горной местности.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Упражнения на развитие памяти. Упражнения по выбору пути движения по карте (по установке). Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов и измерением пройденного расстояния. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам. Определение азимутов и расстояний до недоступных предметов (объектов). Совершенствование тактико-технических практических приемов ориентирования на местностях с горным рельефом.

### **2.4. Топографическая съемка местности в спортивном походе (10 часов)**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

Глазомерная и площадная съемки местности. Снаряжение для полевых и камеральных работ по съемке маршрута туристской группы.

#### **Практические занятия (6 часов)**

Подготовка снаряжения к полевым работам, распределение обязанностей и объемов работ в поле. Камеральная обработка результатов полевых работ, построение нитки маршрута.

## **3. Организация туристского быта в полевых условиях(27 часов)**

### **3.1. Должностное самоуправление в спортивном туризме(2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Понятие «туристская самодеятельность». Распределение туристских должностей в спортивных походах и путешествиях. Права и обязанности участников спортивных походов. Руководитель и его заместитель (помощник) в походе. Руководитель, тренер и капитан команды. Роль капитана команды на дистанции соревнований и в лагере группы. Основные должности (роли) и их функции: командир, заведующий питанием, заведующий снаряжением, санитарный инструктор (медик), физорг, ремонтный мастер, хронометрист, казначей, костровой, повар, штурман-топограф, штурман-разведчик, фотограф, видеооператор, ответственный за дневник, массовик-затейник (культурорганизатор), метеоролог-гидролог, главный краевед и др. Необходимость единоначалия в спортивной команде и в походной группе как условие обеспечения безопасности. **Практические занятия (1 час)**

Знакомство с должностными обязанностями и распределение должностных обязанностей в спортивной команде, походной группе. Выполнение должностных обязанностей при подготовке к походу, спортивным соревнованиям, туристскому слету.

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

### **3.2. Организация бивачных работ(6 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Понятие «бивак». Планирование места организации бивака. Выбор площадки для обустройства лагеря в лесном массиве и требования к нему. Биваки в зимних походах и в межсезонье. Устройство костра, кухни. Выбор и расчистка площадок для установки палаток, организации отдыха и досуга группы, приема пищи, заготовки и разделки дров и хранения топлива для костра, сушки снаряжения. Определение мест для забора питьевой воды, мытья посуды, а также для личной гигиены (в том числе купания). Типы костров, их назначение и свойства. Приготовление пищи на костре.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Планирование мест организации биваков по туристским схемам и картам. Типы костров по назначению. Заготовка растопки (щепы, стружка, береста и т. д.).

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

### **3.3. Снаряжение для спортивных походов: групповое и личное(8 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для участия в тренировочном и многодневном походе, требования к нему. Требования к личному снаряжению для пешеходных

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

Групповое снаряжение для пешеходных и лыжных некатегорийных многодневных походов, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение. Туристская походная печка. Кухонное снаряжение. Ремонтный набор.

Медицинская аптечка. Навигационное оборудование и снаряжение. Специальное туристское снаряжение.

### **Практические занятия (6 часов)**

Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзак, Распределение группового снаряжения в туристской группе с учетом должностного самоуправления, весовых и объемных параметров, а также пола участников похода. Подгонка личного и группового снаряжения к походу, соревнованию, турслету. Ремонт группового снаряжения. Учебно-тренировочный выход (поход). Уход за обувью.

## **3.4. Снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью (2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Специфические требования к личному снаряжению туриста-спортсмена. Страховочные системы: их виды, устройство и требования к ним. Специальное оборудование и снаряжение для занятий туристским многоборьем. Командное снаряжение для дистанций туристского многоборья и требования к нему. Хранение и использование снаряжения. Уход за ним.

### **Практические занятия (1 час)**

Навыки скоростной работы с различными типами карабинов. Маркировка веревки перед стартом и после финиша. Проверка комплектности и исправности личного и командного снаряжения. Распределение снаряжения в команде.

Работа заведующего снаряжением команды и дежурного по лагерю со снаряжением по финишу команды и ее возвращению в лагерь. Маркировка веревки (на скорость).

## **3.5. Питание в спортивных походах(2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Значение рационально организованного питания в спортивном походе. Организация горячего питания и перекусы. Список продуктов для питания в некатегорийном туристском походе. Работа казначея, капитана и заведующего питанием при составлении меню на 2-3-дневный спортивный

поход. Требования к фасовке, упаковке продуктов питания. Распределение продуктов питания между участниками туристской группы и их транспортировка. Обязанности дежурных поваров, передача дежурства. Соблюдение гигиенических норм и требований при мытье котлов и личной посуды в полевых условиях.

#### **Практические занятия (1 час)**

Составление меню на 2-3-дневный поход. Рецепты походных блюд. Приготовление пищи в полевых условиях. Организация перекуса (чаепития). Распределение продуктов питания между участниками похода выходного дня.

Приготовление пищи на костре. Организация приема пищи. Чистка и мытье котлов, личной посуды. Работа дежурных поваров, передача дежурства.

### **3.6. Режим дня туриста, спортсмена(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Значение соблюдения режима дня в туристском походе. Планирование режима дня спортсмена-туриста. Планирование режима дня на соревнованиях, исходя из расписания стартов, жеребьевки, вида соревнований и их продолжительности. Расписание тренировок туриста (спортсмена-турмногоборца) и необходимость его соблюдения. Время для отдыха и личной гигиены в походе и на соревнованиях.

#### **Практические занятия (1 час)**

Соблюдение режимных моментов на туристском слете, соревнованиях, в туристском походе на марше и на дневке.

### **3.7. Общественно полезная работа в походе(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Понятие «общественно полезная работа». Виды и значение общественно полезной работы. Охрана природы в походе и на соревнованиях Утилизация бытовых отходов и мусора. Маркировка спортивно-туристских троп и маршрутов. Отчет о туристском походе, картографические материалы и фото- (видео-) приложения, краеведческие наблюдения и техническое описание маршрута.

#### **Практические занятия (1 час)**

Оформление отчета о походе, фотогазеты. Участие в организации вечера по туризму для младших школьников. Выполнение общественно полезной работы на туристских маршрутах в учебных и зачетных походах и на экскурсиях.

## **4.Краеведение(24 часа)**

### **4.1. История родного края (4 часа)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Принципы организации туристско-краеведческого движения учащихся Российской Федерации: добровольность участия, использование средств туризма и краеведения в деятельности детско-юношеских коллективов.

Общероссийские массовые краеведческие мероприятия: конференции, семинары, конкурсы и пр. Формы работы. Летопись родного края. Природное наследие, экология. Школьные музеи и туристское мастерство.

#### **Практические занятия (2 часа)**

Работа по фиксации событий в туристском походе. Создание и описание экологических троп в учебно-тренировочных походах. Сбор сведений о туристах-спортсменах, мастерах своего края. **4.2. Методика организации краеведческой и исследовательской деятельности в экспедиции(8 часов)**

#### **Теоретические занятия (4 часа)**

Краеведение как форма изучения природно-территориальных комплексов. Комплексное краеведение. Организация исследовательской (краеведческой) деятельности звена (группы) и руководство ею в экспедиции.

#### **Практические занятия (4 часа)**

Составление плана наблюдения, изучения и описания природного или иного краеведческого объекта. Овладение основными приемами, методикой выполнения (постановки) экологических наблюдений за окружающей средой. Выявление и паспортизация на туристском маршруте экскурсионных объектов. Описание по плану природных объектов: источника, реки, препятствия в туристском походе, памятника истории или архитектуры и пр. Выполнение индивидуальных (групповых) краеведческих заданий на экскурсиях – в музеях под открытым небом, в походе – на природных объектах.

#### **4.3. Экологические проблемы и охрана окружающей среды(6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Экологическая нагрузка массовых форм туризма и спорта на местность и ландшафты при проведении массовых туристско-спортивных мероприятий и туристских походов. Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Экологическая культура туриста, спортсмена.

##### **Практические занятия (4 часа)**

Обустройство и благоустройство мест отдыха в ближайшем парке, лесном массиве.

Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах туристских соревнований.

#### **4.4. Краеведение на туристских соревнованиях (6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Меры по охране окружающей среды в местах массового отдыха и туризма. Природоохранная деятельность туристов в условиях похода. Экологическая культура туриста, спортсмена.

##### **Практические занятия (4 часа)**

Природоохранные работы на туристских маршрутах, в местах

туристских соревнований.

## **5. Основы медико-санитарной подготовки (31 час)**

### **5.1. Личная гигиена туристов (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (1 час)**

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

Применение средств личной гигиены в походе и во время учебно-тренировочного процесса. Соблюдение питьевого режима на тренировках на местности и на соревнованиях.

### **5.2. Профилактика заболеваний и травм в спортивных походах и на занятиях туристским многоборьем (2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышение работоспособности. Значение обтирания, умывания, парной, бани, сауны, контрастного душа, купания. Спортивные травмы и их предупреждение. Способы обеззараживания питьевой воды. Курение и употребление алкоголя, их влияние на организм человека, работоспособность и концентрацию внимания спортсмена. Лечебные и профилактические свойства витаминов, продуктов питания.

#### **Практические занятия (1 час)**

Формирование умений и навыков обтирания, приемов бани, парной, сауны, контрастного душа. Способы обработки мозолей и потёртостей.

Формирование умений и навыков закаливания своего организма воздухом, солнцем и водой.

### **5.3. Медицинская аптечка для спортивных походов(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Медицинская аптечка туристской группы и спортивной команды. Состав аптечки. Назначение медикаментов. Хранение и транспортировка аптечки. Различия в принципе их действия. Состав аптечки первой доврачебной

помощи для походов выходного дня и многодневных спортивных походов. Работа медика (санитара) туристской группы в подготовительный период и непосредственно в походе. «Зеленая» аптека.

**Практические занятия (1 час)** Составление перечня медикаментов и комплектация аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Определение сроков пригодности использования медикаментов. Использование «зеленой» аптеки для приготовления отваров и чаев. Обработка простейших ран, ссадин, мозолей.

Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Использование перевязочных средств для обработки мозолей, порезов, ссадин и пр.

#### **5.4. Основы анатомического строения человека(2 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

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

##### **Практические занятия (1 час)**

Опорно-двигательная система человека. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомство с основными способами контроля за состоянием организма: температурой тела, давлением, самочувствием, частотой пульса.

Упражнения по увеличению объема и жизненной емкости легких, развитию сердца и укреплению сосудов и их значение для спортсмена-туриста.

#### **5.5. Оказание первой помощи(6 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь при пищевом отравлении, ушибе, растяжении, вывихе, утомлении, признаках обморожения, укусе змеи, тепловом или солнечном ударе, переохлаждении, признаках простуды. Переломы конечностей – открытые и закрытые и первая помощь пострадавшему. Кровотечения (артериальные, венозные и капиллярные), раны и их обработка (колотые, резаные, огнестрельные). Наложение жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

##### **Практические занятия (4 часа)**

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

#### **5.6. Транспортировка пострадавшего(5 часов)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (4 часа)**

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

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

## **5.7. Основные приемы самомассажа(2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Самомассаж (гигиенический, лечебный, спортивный, подготовительный и восстановительный). Знакомство с основами элементарных методик самомассажа при насморке, кашле, першении в горле, болях в коленном суставе, судорогах мышц голенистопа, судорогах икроножных мышц.

### **Практические занятия (1 час)**

Основные элементарные приемы и методы, а также последовательность выполнения сеанса самомассажа передней поверхности бедра, задней и внутренней поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голенистопа, области живота, задней поверхности шеи и верхней конечности, головы и лица.

## **5.8. Врачебный контроль и самоконтроль(6 часов)**

### **Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

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

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

### **Практические занятия (4 часа)**

Прохождение врачебно-медицинского обследования и контроля. Ведение дневника самоконтроля. Снятие показателей физической подготовленности и выносливости воспитанников.

## **5.9. Психолого-педагогическая диагностика и тестирование(4 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

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

### **Практические занятия (3 часа)**

Снятие основных показателей физического и функционального развития, определение физической выносливости и утомляемости. Расчет биоритмов воспитанников. **6. Обеспечение безопасности(6 часа)**

### **6.1. Правила безопасности в спортивных походах и на экскурсиях(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Правила соблюдения безопасности в спорте и туризме. Ответственность руководителя и участников за нарушение правил безопасности в походе (травмирование, несчастный случай).

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

#### **Практические занятия (1 час)**

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

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

### **6.2. Правила безопасности при занятиях спортом(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

Предстартовая проверка снаряжения. Права и обязанности судьи по безопасности на туристских соревнованиях. Основные правила безопасности при планировании и проведении соревнований по ориентированию на местности и туристскому многоборью. Значение физической и тактической подготовки в предупреждении безопасности. Утомление, усталость, беспечность, самоуверенность, пренебрежение и другие факторы, являющиеся причинами нарушений правил безопасности и, как следствие, травматизма. Необходимость строгого соблюдения контрольного времени при нахождении на дистанциях соревнований. **Практические занятия (1**

**час)**

Особенности при работе на спортивных снарядах и тренажерах. Назначение и использование снарядов, тренажеров и снаряжения в тренировочном процессе.

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

**6.3. Действия в аварийной (экстремальной) ситуации туриста (2 часа)**

**Теоретические занятия (1 час)**

Понятие «аварийная ситуация», «радиофицированный КП (этап)». Алгоритм действий спортсмена (туриста) в аварийной ситуации. Требование правил соревнований в нештатных случаях: при травмировании спортсмена, потере ориентировки, закрытии дистанции, природноклиматических катаклизмах, обнаружении терпящих бедствие и пр. Действия в случае объявления ЧС природного характера. Организация поиска заблудившихся на соревнованиях, отставших на маршруте.

**Практические занятия (1 час)**

Действия команды, туристской группы при объявлении угрозы паводка или наводнения, схода лавины.

**7. Туристское многоборье (пешеходный и лыжный туризм)(46 часов)**

**7.1. Техника и тактика пешеходного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса (8 часов)**

**Теоретические занятия (2 часа)**

Требования к команде по туристскому многоборью и к отдельным ее участникам. Капитан команды. Виды спортивных соревнований по туристскому многоборью. Параметры дистанций пешеходного туризма 3-го класса:

- длинная – тактико-техническая (7–10 этапов, протяженность 10–15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800–1200);
- короткая – техническая (6–8 этапов, протяженность 300–1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не менее 600–1000);
- личная (8–10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

**Практические занятия (6 часов)**

Характеристика препятствий, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь участников в команде. Туристские узлы. Назначение, свойства и применение узлов. Маркировка (бухтовка) веревки. Наведение и снятие командных вертикальных и горизонтальных перил. Разработка вариантов (схем) работы команды или участника при прохождении технического этапа. Тактико-технические приемы работы на скальном участке. Отработка отдельных приемов

преодоления технических этапов, взаимодействие команды в условиях спортивного зала.

Взаимодействие команды на дистанции, роль лидирующего, капитана команды, хронометриста и замыкающего участника. Организация работы команды на технических этапах дистанций 2–3-го класса техники пешеходного туризма: перевал, подъем и спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25–50°) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме – 3–5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м; переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3–5 м, длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3–5 м, длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3–5 м, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3–5 м, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8–12 м, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м); переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд) (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м); переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком

(глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15–25 м);траверс каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40–50 м, крутизна 30–45°);траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40–50 м, крутизна 20–25°);преодоление болота по кочкам, окруженным водой (длина этапа до 20 м);преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25–30 м);преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40–60 м, длина завала 10–20 м);преодоление ледовых участков с шероховатой поверхностью (крутизна до 25°);прохождение скального участка: подъем, траверс и спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2–3 м, крутизна склона 50–60°, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 40°, протяженность 25–35 м, время прохождения 35 мин.);разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

## **7.2. Техника и тактика лыжного туристского многоборья на дистанциях 2–3-го класса(8 часов)**

### **Теоретические занятия (2 часа)**

Лыжные дистанции 3-го класса: характеристика препятствий, штрафы и типичные ошибки, взаимодействие и взаимопомощь в команде. Параметры дистанций лыжного туризма 3-го класса: длинная (6–9 этапов, протяженность 3–8 км, сумма баллов не менее 600); короткая (5–7 этапов, протяженность до 1,5 км, сумма баллов не менее 450);личная (5–7 этапов, протяженность до 3 км, сумма баллов не менее 200).

Работа команды на дистанциях, лидирующего и замыкающего участников, наблюдателя, капитана команды.

### **Практические занятия (6 часов)**

Организация работы команды на дистанциях 2–3-го класса по технике лыжного туризма:

установка и снятие палатки типа «Зима» при боковом ветре; разжигание костра, печки, примуса при сильном ветре; изготовление командой ветрозащитной стенки; изготовление командой укрытия, иглу; прокладывание, тропление лыжни со сменой ведущего и с ориентированием команды (пересеченный рельеф, протяженность до 400 м, глубина снежного покрова 0,9–1,5 м);преодоление лавиноопасного участка командой: организация движения, наблюдения, соблюдение правил безопасного прохождения (выброс лавинных лент), подача команд в туристской группе (длина этапа до 150 м, начало, середина и конец этапа не просматриваются);подъемы и спуски на лыжах зигзагом (длина этапа до 20 м);подъемы и спуски «лесенкой» (длина этапа до 20 м);подъемы и спуски

«елочкой» (длина этапа до 20

м); подъемы и спуски по склону без лыж, в «кошках», транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м); подъемы и спуски с организацией командных перил, с командной страховкой или самостраховкой, транспортировка лыж на себе (крутизна до 50°, длина до 25 м); движение по открытому льду (длина этапа 15–20 м); спуск на лыжах с поворотами – слалом (длина этапа 12–15 м); спуск на лыжах по бугристому склону (длина этапа 12–15 м); скоростной спуск (длина этапа 16–20 м); спуск по склону с торможением и остановкой в заданной зоне (длина этапа 16–20 м); преодоление реки по тонкому льду с организацией командной страховки (длина этапа 16–20 м); ремонт лыж, креплений, лыжных палок, перестановка крепления и продолжение движения на отремонтированной лыже (до 4 км); переправа по качающемуся бревну через водную преграду (водоток открытый) с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переправляются отдельно (длина бревна 16–20 м, расстояние между опорами 20–25 м); переправа по бревну, уложенному командой через овраг, с наведением командных перил и организацией командной страховки. Груз и лыжи переправляются отдельно от участников (ширина водотока 6–8 м, длина бревна 10–12 м, расстояние между опорами 20–25 м).

### **7.3. Техника и тактика прохождения дистанций поисково-спасательных работ(10 часов) Теоретические занятия (4 часа)**

Соревнования на зимних лыжных дистанциях ПСР. Основные цели и задачи, принципы и особенности работы команды на дистанции зимой. Дистанции ПСР в пешеходном и лыжном туризме. Организация поиска пострадавшего в лавине. Условия поведения, требования по утеплению и согреванию пострадавшего. Тактико-технические приемы организации командной работы на этапах лыжной дистанции ПСР.

**Практические занятия(6 часов)** Радиостанции и работа с ними по обеспечению двусторонней радиосвязи. Отработка навыков и технологии работы команды с пострадавшими на технических этапах лыжной дистанции ПСР. Условные знаки аварийной сигнализации. Выполнение отдельных технических приемов при работе с пострадавшим на лыжной дистанции ПСР: организация страховки пострадавшего и сопровождающего, сопровождение транспортных средств, организация тормоза, полиспада, самостраховка пострадавшего и сопровождающего и пр. Прохождение командой с пострадавшим отдельных технических этапов лыжной дистанции ПСР: переправа пострадавшего через водную преграду по бревну (на волокуше); подъем и спуск пострадавшего по склону (на волокуше); траверс склона с пострадавшим (на волокуше); транспортировка пострадавшего по глубокому снегу (на волокуше). ПСР на дистанции соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

### **7.4. Судейская практика на соревнованиях(8 часов) Теоретические занятия (2 часа)**

Служба дистанций туристских соревнований по пешеходному туризму и ориентированию на местности. Начальник дистанций и его помощники, старший судья этапа. Планирование дистанций. Оборудование дистанции соревнований по ориентированию на местности и по туристскому многоборью: старт, финиш, КП и технические этапы. Судья-контролер КП. Обязанности судьи этапа, помощника начальника дистанции. **Практические занятия (6 часов)**

Протоколы технических этапов. Работа службы дистанции. Протоколы. Предварительная проверка отметок КП в карточке участников, зачетно-маршрутной книжке (ЗМК) команды. Планирование и расчет оборудования, снаряжения, необходимых на различных технических этапах дистанций туристского многоборья. Оборудование этапов учебных полигонов для тренировок и соревнований по туристскому многоборью: пешеходный и лыжный туризм, скальные и ледовые дистанции; ориентирование на местности. Работа в судейских бригадах в должностях: помощника начальника дистанций (блок технических этапов, блок этапов ориентирования и пр.), старшего судьи технического этапа.

#### **7.5. Инструкторская практика(8 часов)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Организация и проведение туристских слетов, КВН и соревнований среди младших школьников (цели, задачи, выбор места, подготовка и оборудование дистанций, проведение мероприятий, анализ и подведение итогов). Туристские походы выходного дня. Права и обязанности младшего инструктора при подготовке и проведении туристского мероприятия. Подготовка инструктора к занятию, тренировке, проведению однодневного пешеходного (лыжного) похода.

##### **Практические занятия (6 часов)**

Работа по теме занятия с литературой и с материалами маршрутно-квалификационной комиссии. Определение темы индивидуального творческого задания (подготовка туристского мероприятия, этапа, состязаний, конкурса с младшими школьниками). Подготовка туристского мероприятия (распределение обязанностей – ролей в объединении). Определение необходимого для проведения туристского мероприятия снаряжения и оборудования. Проведение инструктором-стажером однодневного туристского похода выходного дня.

#### **7.6. Психологическая подготовка(4 часа)**

##### **Теоретические занятия (2 часа)**

Развитие смелости и уверенности в себе. Коммуникация и общение. Психологический конфликт в туристской группе, команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка туриста к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Зависимость психологического климата от распределения физических

нагрузок в команде и организации отдыха и досуга. Психологическая совместимость, слаженность туристской команды. Моральное состояние участников. Сработанность команды туристского многоборья.

#### **Практические занятия (2 часа)** Психологические игры-тренинги.

Овладение навыками предупреждения конфликтных ситуаций в межличностном общении. Психологический тренинг настроения, командного и индивидуального, на мобилизацию сил для достижения результата.

Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках, соревнованиях и в походах. Формирование навыков (аутотренинг) по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях.

### **8. Спортивные походы (пеший и лыжный туризм)(13 часов)**

#### **8.1. Подготовка к спортивному походу(2 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

Единая всероссийская спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и соревнованиям. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конные и др.). Некатегорийные и категорийные спортивные походы. Обязанности и права участников походов, экспедиций, экскурсий, соревнований. Этапы подготовки туристского похода: выбор района; разработка маршрута; подготовка снаряжения; комплектование группы; сбор сведений о районе, маршруте; тренировки и выходы на местность.

##### **Практические занятия (1 час)**

Подготовка личного снаряжения; оформление маршрутных документов; заявка маршрута в МКК; контрольная проверка на местности; приобретение билетов; сбор группы для инструктажа по безопасности. Проверка и подготовка туристского снаряжения: группового и личного. Подбор снаряжения туриста и туристской группы в зависимости от вида туризма, сезона года и задач путешествия. Распределение обязанностей в группе при подготовке к походу. Подготовка группы к зачетному летнему походу. Контрольная проверка готовности группы к походу на местности.

#### **8.2. Привалы и ночлеги(2 часа)**

##### **Теоретические занятия (1 час)**

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

##### **Практические занятия (1 час)**

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

### **8.3. Техника и тактика в некатегорийных походах(5 часов)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (4 часа)**

Пешеходный поход (движение группы походным маршем: строй, интервал, ритм движения, построение цепочки, привалы, шаг туриста, положение рук и туловища при движении). Лыжный поход (строй, интервал, ритм движения, построение походной колонны, организация привалов, положение рук и туловища при движении, транспортировка лыж в пешем порядке).

### **8.4. Режим походного дня(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

#### **Практические занятия (1 час)**

Игра «Эвакуация группы» (подъем группы по «тревоге», упаковка рюкзаков, сворачивание лагеря или выход группы из помещения). Разбивка лагеря на группы, сворачивание лагеря в походных условиях. Соблюдение режимных моментов в походе и на дневке (полудневке). **8.5. Подведение итогов похода(2 часа)**

### **Теоретические занятия (1 час)**

Письменный отчет о походе (экспедиции) и его оформление. Фото- и видеоотчеты о путешествии. Составление отчетов по походным должностям (ролям): командира, штурмана, завпита, завснара, метеоролога и др. Подготовка и передача собранных материалов краеведческих исследований и наблюдений в школу для использования на уроках.

**Практические занятия (1 час)** Оформление разделов отчета о походе по должностям:

технического описания (хронометрист, штурман, командир), картографического материала (штурман, топограф, художник-оформитель), медицинского отчета и списка медикаментов (санитар или медик группы и командир), списка продуктов питания и возможностей пополнения запасов продуктов на маршруте (заведующий питанием и казначей). Защита выполнения своих должностно-ролевых обязанностей в походе на коллективно-творческом деле у туристского костра. Выступление на туристских соревнованиях, слетах, конкурсах, состязаниях, турнирах стенных газет, смотрах самодеятельной песни и художественной самодеятельности, юных краеведов-историков, юных краеведов-геологов, поваров, завхозов по питанию и пр.

## **9. Общая и специальная физическая подготовка (30 часов)**

### **9.1. Влияние физических упражнений на организм туриста-спортсмена(2 часа)**

#### **Теоретические занятия (1 час)**

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

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

#### **Практические занятия (1 час)**

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание (освоение одного из способов).

### **9.2. Общая физическая подготовка(10 часов)**

#### **Практические занятия (10 часов)**

Техника скалолазания. Командные игры в спортивном зале: волейбол,

баскетбол и др. Упражнения на спортивных снарядах (брусья, перекладина, шведская стенка). Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями и по пересечённой местности.

Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременных, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Плавание (бассейн). Игры на местности.

### **9.3. Специальная физическая подготовка(10 часов)**

#### **Практические занятия (10 часов)**

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

### **9.5. Прием контрольных нормативов(8 часов)**

#### **Теоретические занятия (2 часа)**

Сдача теоретических и практических технических (тактических) знаний, умений и навыков по туристскому многоборью и ориентированию на местности.

#### **Практические занятия (6 часов)**

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

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, специальной туристской подготовке, пешеходному и лыжному туризму, ориентированию на местности.

### **Формы контроля**

**Зачетные мероприятия.** Итоговое тестирование по основным разделам программы. Участие в соревнованиях по туристскому многоборью муниципального, регионального и межрегионального масштаба на дистанциях 2-3-го класса. Участие в соревнованиях на дистанциях областных зимних и летних туристских слетах обучающихся. Лыжный или пешеходный поход 1-й или 2-й категории сложности по родному краю или туристскокраеведческая экспедиция с активным способом передвижения по маршруту.

### **Ресурсное обеспечение программы**

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

### **Специальное оборудование:**

### **Перечень личного и группового туристского снаряжения и оборудования**

<b>Личное снаряжение</b>	<b>Групповое снаряжение</b>
Рюкзак туристский	Палатки туристские (в полном комплекте)
Коврик туристский	Тенты для палаток (нижние)
Спальный мешок с вкладышем	Тенты для палаток (верхние)
Обувь основная (ботинки)	Веревка основная (30м, 40м), веревка вспомогательная (60м) системы страховочные системы
Обувь запасная	Карабины туристские
Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм)	Компасы
Накидка от дождя	Аптечка медицинская
Свитер шерстяной	Тонометр
Спортивный костюм	Ремонтный набор
Брюки ветрозащитные	Лопата саперная в чехле
Сапоги резиновые	Блокноты, ручки
Нижнее белье – 2 компл.	пила двуручная
Носки простые – 3 пары	Фонарь карманный
Блокнот, карандаш, ручка	транспортир
Носки шерстяные- 3 пары	Секундомер
Лыжи с креплениями и ботинками, лыжные палки, лыжная шапочка, варежки	топор в чехле
Принадлежности личной гигиены, полотенце, носовые платки.	Хозяйственный набор (посуда для приготовления пищи, рукавицы костровые, разделочная доска, нож в чехле, спички, в чехле, котел туристский, таганок костровой, тросик костровой, клеенка кухонная, мыло, порошок стиральный, тент хозяйственный)
Головной убор	
Миска, ложка, кружка, нож складной, фляжка для питьевой воды	
Туристские ботинки или обувь на твердой подошве	

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### **Методы и приемы работы с учащимися.**

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

**2.Наглядный метод** (фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии), приборы, объекты живой природы, спортивнотуристский инвентарь: специальное туристско-альпинистское снаряжение.

**3.Практический метод:** практические задания: выполнение упражнений по туристскоспортивной и специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, участие в туристскокраеведческих мероприятиях и т.д.

Словесные, наглядные и практические методы всегда применяются в определенных сочетаниях, выбор наилучшего варианта этого сочетания всегда является важнейшей задачей оптимизации методов обучения. **Формы занятий по разделам.**

1.Раздел «Общая и специальная физическая подготовка» (выполнение упражнений и практических заданий) - *приложение 6*

2.Раздел «Основы туристской подготовки» (тесты, письменные и устные опросы, практические задания) - *приложение 7*

3. Раздел «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности» (тесты)- *приложение 8*

4. Раздел «Начальная специальная подготовка» (тесты, задания)- *приложение 9*

5. Выполнение нормативов спортивных разрядов и (или) значков «Юный турист» и «Юный путешественник». **Формы и виды контроля**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы, который складывается из следующих элементов: опрос, зачеты, участие и (или) судейство мероприятий туристско-краеведческой направленности (где можно определить уровень каждого обучающегося), тесты.

Результаты проверки уровня усвоения программы фиксируются педагогом в специально разработанных листах учебных достижений.

### **Входящая диагностика(приложение № 2 к программе)**

Проводится в начале учебного года посредством бесед, тестирования, где выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся.

### **Промежуточная диагностика(приложение № 3 к программе)**

Уровни/ количество баллов	Параметры	73	Показатели
---------------------------------	-----------	----	------------

<b>Высокий уровень</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил материал в полном объеме. Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам. Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое
	Практические умения и навыки.	Способен применять практические умения и навыки во время выполнения самостоятельных заданий. Правильно и по назначению применяет специальное оборудование. Работу аккуратно доводит до конца. Может оценить результаты выполнения своего задания и дать оценку работы своего товарища.
<b>Средний уровень/</b>	Теоретические знания.	Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу. Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания.
	Практические умения и навыки.	Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание, затрудняется и просит помощи педагога. В работе допускает небрежность, делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов или самостоятельно. Оценить результаты своей деятельности может с подсказкой педагога.
<b>Низкий уровень</b>	Теоретические знания.	Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога.
	Практические умения и навыки.	Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять каждую операцию только с подсказкой педагога или товарищей. Не всегда правильно применяет необходимое специальное оборудование, или не использует вовсе. В работе допускает грубые ошибки, не может их найти даже после указания. Не способен самостоятельно оценить результаты своей работы.

В течение учебного года осуществляется **текущий контроль**, где учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, самостоятельные практические работы, судейство соревнований и слетов, что позволяет оценить и выявить уровень знаний, умений и навыков, достигнутые на данном этапе.

### **Итоговая диагностика(приложение № 4 к программе)**

Проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым

направлениям. Данный контроль позволяет проанализировать степень усвоения программы учащимися. Результаты контроля фиксируются в диагностической карте.

### Критерии оценки уровней освоения программы

#### Входящая/промежуточная/ итоговая диагностика

Диагностика в  
объединении  
«Туристское многоборье»  
Группа № \_\_\_\_ год обучения \_\_\_\_\_,  
педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя	Высокий уровень (В)	Средний уровень (С)	Низкий уровень (Н)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

Практические знания определяются участием в соревнованиях, судействе соревнований и туристских слетов, тестированием, выполнением зачетных заданий по темам: «Основы туристской подготовки», «Первая помощь», «Ориентирование на местности», «Специальная подготовка», «Судейская подготовка».

#### Формы отслеживания и фиксации результатов в течение учебного года:

- участие в соревнованиях, туристских слетах, походах;

- выполнение контрольных нормативов в устной и письменной формах (тесты), а также выполнение практических заданий в помещении и на местности; Формы демонстрации результатов программы:

- открытые учебные занятия;

- презентабельные результаты (участие в конкурсах, олимпиадах, учебноисследовательских конференциях, фестивалях, в соревнованиях по туризму (туристские слеты), спортивному ориентированию и в соревнованиях «Школа безопасности», «Юный спасатель», «Техника пешеходного туризма», «Техника лыжного туризма» различного уровня).

- материалы для входящей, промежуточной и итоговой диагностики учащихся;

### **Список литературы для педагогов**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
4. Дитятин Е. Памятка организатора туристской работы. – М: Профиздат.1963 г.
5. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. – М: Физкультура и спорт. 1988 г.
6. Захаров П.П., Степенко Т.В. Школа альпинизма. Начальная подготовка. – М: Физкультура и спорт. 1989 г.
7. Кодыш Э.Н., Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования. – М: Профиздат. 1984 г.
8. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М: Физкультура и спорт. 1990 г.
9. Константинов Ю. С. Подготовка, проведение и судейство районных туристских соревнований. – М: ЦДЮТЭ. 1986 г.
10. Кошельков С.А. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. - М: ЦДЮТЭ. 1995 г.
11. Кудрявцев В., Колесников А. Туристские слёты и соревнования – М: Профиздат. 1965 г,

### **Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. Говорухин А.М. Справочник по военной топографии. –М.: Изд-во МО СССР, 1980
2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.- М.: Просвещение, 1989
3. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985
4. Менчуков А.М. В мире ориентиров. – М.6 Недра, 1986
5. Основы медицинских знаний./Под ред. М.И.Горелова. М.:Просвещение, 1991
6. Ривкин Е.Ю. Рекомендации участникам туристических походов. – М.: СОУО, 1998

### **Интернет- ресурсы для обучения**

1. <https://orient-murman.ru/images/pdf/Vpomocshtreneru.pdf>, Огородников Б.И. и др. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. –

М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., + карт, открытый доступ на дату обращения 31.03.2019г.

2. <https://orient-murman.ru/index.php/2011-01-03-12-09-22/637-2016-10-10-08-00-25>. Настольные игры для спортивного ориентирования.

3. [https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola\\_bezопасности%20\(2\).pdf](https://gochs-nso.ru/images/Podgotovka/Pravila-Shkola_bezопасности%20(2).pdf)  
Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации «Школа безопасности», открытый доступ на дату обращения 12.06.2019г.

4. <http://обж.пф/da ta/documents/Shershnev-Znachenie-kursa-OBZh.pdf> Шершнева Л.И., Значение общеобразовательного курса ОБЖ с позиций национальной и международной безопасности – 2000 [Электронный ресурс]. URL: